



É comprovado que os alimentos que consumimos determinam a nossa disposição física e como nos sentimos no dia a do dia. A carne suína é comprovada como uma fonte de proteína de qualidade, além de possuir o Zinco, fundamental para o bom funcionamento do sistema imunológico.

A falta deste mineral é uma das deficiências nutricionais mais comuns entre os adultos. Isso, porque o Zinco é importante para o desenvolvimento de células brancas do sangue, que são as células do sistema imunológico. São essas que fazem o reconhecimento e destroem invasores como vírus, bactérias e outros.

A boa notícia é que incluir a carne suína algumas vezes na semana nas refeições, já é o suficiente para obter a quantidade de Zinco necessária que o nosso corpo precisa para fortalecer a imunidade.

Veja neste link algumas receitas fáceis com a carne suína e inspire-se para incluir a carne suína Alegra nas refeições do dia a dia. Com certeza a sua família vai amar!

Fonte: [Viva Saúde](#)