

Remédio Caseiro

Canja de galinha que cura: receita caseira para dias de gripe



www.remédiocaseiro.blog.br



Canja de galinha que cura: receita caseira para dias de gripe

Quando a gripe chega, não tem jeito: o corpo pede uma comida quentinha, leve e nutritiva. E poucas receitas são tão reconfortantes e tradicionais quanto a **canja de galinha**. Mais do que um simples prato, ela é considerada por muitos um verdadeiro **remédio caseiro** que ajuda a aliviar sintomas como febre, dor no corpo e congestão nasal.

Mas será que a canja realmente ajuda a curar a gripe? A resposta é sim — e a ciência confirma! Estudos mostram que sopas como a canja podem ajudar a reduzir a inflamação, melhorar a hidratação e até acelerar a recuperação.

Neste artigo, você vai aprender uma receita prática de canja de galinha, além de entender por que ela é tão poderosa para a saúde.

Por que a canja de galinha faz bem?

A combinação de ingredientes da canja de galinha fornece ao

corpo nutrientes essenciais como:

- **Proteínas magras** (do frango): ajudam na regeneração dos tecidos;
- **Cenoura e batata**: ricas em vitamina A, C e antioxidantes;
- **Alho e cebola**: possuem propriedades antivirais e anti-inflamatórias;
- **Caldo quente**: alivia o desconforto da garganta e melhora a respiração;
- **Água e sal**: ajudam na hidratação e no equilíbrio dos eletrólitos.

Além disso, o vapor da sopa ajuda a **descongestionar o nariz** e o calor relaxa o corpo, proporcionando conforto e alívio.

Receita caseira de canja de galinha para gripe

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de azeite de oliva
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 peito de frango sem pele e sem osso (ou com osso para um caldo mais rico)
- 1 cenoura cortada em cubos
- 1 batata média cortada em cubos
- 1/2 xícara de arroz branco (pode usar integral)
- 1 litro e meio de água
- Cheiro-verde a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Opcional: gengibre, cúrcuma, louro ou limão

Modo de preparo:

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem.
2. Adicione o frango e sele bem de todos os lados.
3. Junte a cenoura, batata e arroz, e misture por alguns minutos.
4. Adicione a água, o sal e a pimenta. Se desejar, acrescente gengibre e cúrcuma para reforçar o poder anti-inflamatório.
5. Tampe a panela e cozinhe em fogo baixo por cerca de 30 a 40 minutos, até o arroz e os legumes ficarem macios.
6. Desfie o frango dentro da panela e finalize com cheiro-verde.

7. Sirva bem quente. Se quiser, esprema um pouco de limão por cima para dar um toque especial e aumentar a vitamina C.

Dica extra: Turbine a imunidade!

Você pode adicionar ingredientes naturais que fortalecem ainda mais o sistema imunológico:

- **Gengibre fresco ralado:** ação anti-inflamatória e analgésica;
- **Cúrcuma (açafrão-da-terra):** combate vírus e bactérias;
- **Louro e alho poró:** ajudam a limpar as vias respiratórias;
- **Pimenta-do-reino ou dedo-de-moça (leve):** tem efeito descongestionante.

Canja de galinha e ciência: o que dizem os estudos?

Um estudo da Universidade de Nebraska, nos Estados Unidos, mostrou que a canja de galinha pode ajudar a **diminuir a inflamação nas vias respiratórias**, graças à combinação de seus ingredientes. O caldo quente também **ajuda a fluidificar o muco**, facilitando a expectoração.

Além disso, consumir alimentos leves e ricos em nutrientes durante a gripe ajuda o corpo a se recuperar mais rapidamente, sem sobrecarregar o sistema digestivo.

Quando não substituir por medicamentos?

A canja de galinha é um ótimo **auxílio natural**, mas não substitui medicamentos quando há febre alta, dor intensa ou sinais de infecção mais grave. Sempre consulte um médico se os sintomas forem fortes ou durarem muitos dias.

Conclusão

A **canja de galinha é muito mais do que uma comida de vó**. É um prato reconfortante, nutritivo e cheio de propriedades que podem sim **ajudar a aliviar os sintomas da gripe** e acelerar a recuperação. Se feita com ingredientes naturais e carinho, ela vira praticamente um remédio no prato!

Experimente essa receita nos dias mais frios ou sempre que estiver se sentindo gripado. Seu corpo — e seu paladar — vão agradecer.

IMPORTANTE:

As informações contidas neste artigo têm caráter unicamente informativo e não podem e nem devem ser utilizadas como substitutas ao diagnóstico médico ou mesmo substitutas ao aconselhamento de um profissional da saúde.