

AMORA GIGANTE PORTUGUESA



Nome científico: *Morus nigra*

A amoreira-negra costuma ser a preferida para o consumo alimentar humano, pelo sabor mais pronunciado de seus frutos que são, também, mais volumosos. Além disso, a amoreira-negra é árvore de características ornamentais pois, apesar de não alcançar muita altura, sua copa de folhas abundantes proporciona boa sombra. Os ramos dessa variedade são usados popularmente contra a hipertensão; as folhas para diabetes; a raiz é contra a solitária e as frutas contra fraqueza, úlceras e vertigem. A folha da

amora-preta também é utilizada para desinfecionar pulmões e assim aliviar tosses e problemas respiratórios.

Morus é o nome do gênero que descreve as amoreiras, que dependendo da espécie são nativas da Ásia (a maioria), da África ou da América do Norte.

São árvores de porte médio que podem atingir 5m de altura. É uma espécie indispensável para cultivar em um jardim ou pomar, ocupando mesmo pequenos espaços e aceitando bem às podas. Embora a copa seja bastante grande, é comum que alguns meses antes da frutificação a planta perca todas as suas folhas. Isso não é um problema, pois brotarão novas folhas brilhantes e levemente ásperas. As flores surgirão em seguida, branco-amareladas e pequeninas. Na primavera chegarão os frutos, pendentes, saborosíssimos quando maduros e muito aptos para compor geléias, bolos, caldas, sucos, sorvetes, licores, xaropes, etc. Na culinária, ainda, os brotos jovens da árvore da amoreira são comestíveis ao serem cozidos. A coloração das amoras varia de acordo com a espécie e com a maturação, mas todas elas são ricas em vitamina C, água e frutose (açúcar natural das frutas), ácido málico, pectina, vitaminas B1 e B2, betacaroteno, tanino e ácido linoleico.

As amoreiras também possuem altas propriedades medicinais, que variam de acordo com as partes da planta. As folhas agem como analgésicas, antibacterianas, antipiréticas (poder de abaixar febre), anti-inflamatórias e expectorantes, além de serem excelentes reguladoras hormonais (recomenda-se que mulheres prestes à menopausa tomem diariamente uma xícara de chá de folhas de amoreira). As bagas são um tônico para o sangue, laxativo, nutritivo e refrigerante. A fruta da amoreira, bem como as folhas e as cascas são anti-helmínticas e a casca é anti-inflamatória, catártica, diurética, expectorante e dilatadora bronquial. Os ramos agem como antiespasmódicos, anti-reumáticos e diuréticos. Popularmente, é feito o gargarejo com o suco de amoras para tratar dores de garganta.

Além de todas essas maravilhas das amoreiras, elas ainda são muito atrativas aos pássaros!

ARAÇÁ-VERMELHO



ARAÇÁ-VERMELHO vem do tupi guarani e significa “Fruta que tem olhos” por causa das

sépalas persistentes como cílios. Também recebe o nome de Araçá arbóreo da Mata atlântica, Araçá roxo do mato, Araçá vermelho do mato e Araçá-goiaba.

ORIGEM: Espécie endêmica da Mata Atlântica ocorrendo nas matas de encosta e nas beira de riachos ou solos bastante úmidos, aparecendo somente nos estados do Paraná e Santa Catarina, Brasil.

Características: É uma arvoreta de 4 a 6 m de altura quando cultivada, chegando a atingir 15 a mais raramente 30 m de altura quando no meio da mata. A copa é arredondada, densa e pequena. O tronco é cilíndrico e retilíneo (reto direito), com ritidoma (casca) lisa, de cor amarelo avermelhado, e uma vez por ano a casca se desprende em placas papiráceas (como tiras de papel) mostrando a casca interna que é alaranjada e/ou castanho amarelado. Os ramos jovens são glabros (sem pelos) e cilíndricos com casca castanha. As folhas são simples, opostas, cartáceas (como cartolina), e obovadas (com forma de ovo invertido, com a parte larga no ápice), fixada por pecíolo (haste ou suporte) longo (de onde se originou o nome científico), medindo de 1,2 a 2 cm de comprimento. O limbo (tecido foliar) mede 4,5 a 10 cm de comprimento por 2,5 a 5 cm de largura. A base é aguda ou cuneiforme (com forma de cuia) e o ápice é arredondado e mucronado (com ponta curta) ou acuminada (ponta longa) em folhas jovens. A flor aberta é branca, fragrante e mede 1,5 cm de diâmetro, facilmente diferenciada de outras espécies de *Psidium* por ter pedúnculo (haste ou suporte) de 2 a 4 cm de comprimento. A flor é formada por cálice (invólucro externo) com 4 a 5 lobos ou recortes de 3 a 4 mm de largura e 1,5 mm de altura. A corola é formada por 4 ou 5 pétalas brancas e obovadas de 3 a 6 mm de comprimento. Os frutos são bagas subemisféricas arredondadas de 2,5 a 3,8 cm de diâmetro com casca roxo vermelha intença quando totalmente madura. A polpa é branca, acidulada, envolvendo sementes angulosas reniformes (forma de rim) de cor creme, com 2 a 4 mm de comprimento.

Dicas para cultivo: É de fácil cultivo, embora seja de clima subtropical, se adapta a diversos tipos de clima e solo. Pode ser cultivada desde o nível do mar até 2.000 m de altitude, aceitando índices de chuvas que podem variar de 1.200 a 2.500 mm anuais. Essa espécie prefere solos cambissolos (arenosos e ricos em matéria orgânica, planossolos (terras argilas ou barrentas) e latossolo (terra vermelha ou terra amarelada), que sejam bem drenados, profundos e com boa fertilidade natural e tenham pH variando de 5,5 a 6,2. É resistente a mínimas de até - 4 graus e a 5 ou 6 meses de seca, suportando também um breve período de encharcamento ou enchentes.

Cultivando: A planta cresce moderadamente e não necessita de cuidados especiais, apenas deve-se fazer capinas periódicas para que o mato não sufoque a planta. Fazer apenas podas de formação eliminando os ramos que nascerem na base do tronco e os galhos voltados para baixo ou para o interior da copa. Adubar com composto orgânico, pode ser 2 pás de cama de frango + 30 g. de N-P-K 10-10-10 distribuídos em círculos à 5 cm de profundidade e distanciados 10 cm do caule, dobrando essa quantidade ano após ano até o quarto ano, depois é só manter a mesma quantia.

Usos: Frutifica em janeiro a março. Os frutos têm sabor acidulado, porém são saborosos para o consumo in-natura. Com a polpa dos frutos, se podem fabricar doces, geléias e sucos deliciosos. Por ser perenifólia a planta serve muito bem para arborização de praças, estacionamentos e grandes jardins. Essa espécie não pode faltar em projetos de reflorestamentos, pois a planta produz frutos consumidos por macacos, cutias, pacas, porco do mato e algumas espécies de pássaros.

BACUPARI



Bacupari fruto exótico repleto de propriedades medicinais

Bacupari (*Rheedia gardneriana*) é um fruto de origem brasileira, encontrado em várias regiões do País; principalmente na região amazônica e apreciado pelas famílias ribeirinhas. Ele é conhecido popularmente por vários nomes tais como baacuri-mirim, bacoparé, bacopari-miúdo, bacuri-miúdo, escropari e limãozinho.

Conheça o Bacupari

O bacuparizeiro é uma árvore de pequeno porte, que chega a atingir entre 4 e 6 metros de altura, possui caule reto e suas cascas são amarelo-esverdeadas.

Suas folhas são verdes e rígidas. Produz flores pequenas, esverdeadas e reunidas em inflorescência. Seu fruto, que aparece de janeiro a março, possui forma de baga; que contém polpa comestível e com sabor adocicado. Sua propagação é por suas sementes ou mudas.

Propriedades do Bacupari

A fruta possui variadas propriedades terapêuticas tais como anti-inflamatória, cicatrizante, anticancerígena, reconstituente e tônica.

Pesquisas realizadas pela Unicamp isolaram o 7-Epiclusianona (7EPI); composto retirado das cascas e sementes do fruto, que possuem ação anticancerígena para vários tipos de tumores.

Utilização do Bacupari

A fruta é utilizada na medicina popular em forma de chá para alívio de feridas e processos infecciosos e na prevenção de cáries dentárias.

Os frutos que aparecem de dezembro a abril, são refrescantes e podem ser consumidos in natura, na preparação de geleias, mousses, tortas, sucos, licores e em saladas.

A árvore possui efeito ornamental, além de ser uma boa alternativa para o pomar de chácaras, fazendas e em projetos de revegetação permanente.

CAMBUCÁ



O Cambucá é uma das frutas mais saborosas do Brasil e do Mundo e, por ser uma raridade da Mata Atlântica, sua espécie está limitada a alguns pomares, jardins botânicos, chácaras e quintais particulares.

O fruto brota diretamente no caule, assim como as Jaboticabas, possuem a cor amarelo-alaranjada e seu formato é arredondado e levemente achatado nos pólos.

O nome de origem indígena - Cambucá - significa “fruto de mamar”, devido ao fato de ser necessário sugar a poupa para apreciar o conteúdo.

As folhas e sementes de Cambucá estão sendo estudadas por pesquisadores devidos aos benefícios que possuem quando usados em infusão. Por isso, vamos aprender mais sobre o que é Cambucá, quais os benefícios e como podemos plantar para, quem sabe, ajudar esse patrimônio a sair da estatística de extinção.

O que é?

Cambucá é uma árvore frutífera nativa da zona litorânea da Mata Atlântica, cujo nome científico é identificado por *Plinia edulis* (em homenagem ao naturalista romano Caio Plínio Segundo) e pertence à família das Myrtaceas. Ela é identificada como uma árvore clímax pelo fato de crescer à sombra e demorar mais tempo para se desenvolver. Além disso, ela mantém suas folhas durante o ano todo e seu tamanho chega de 5 a 12 m de altura.

As árvores de cambucá também possuem flores brancas que nascem ao redor dos caules. Quanto aos frutos, estes além de terem tamanho que varia entre 4 a 7 cm, possuem uma textura macia, semelhante ao pêssego.

O formato e a forma como nascem é parecido com o da jabuticaba, porém as sementes são mais fáceis de serem extraídas e o sabor é agridoce, podendo ser utilizada no preparo de 66 calorias doces, sucos, sorvetes, geléias e licores.

As propriedades do cambucá beneficiam a saúde e são utilizadas, principalmente no tratamento de úlceras estomacais leves, através da infusão das folhas da árvore.

Outra informação relevante sobre suas propriedades, é que o cambucá também possui antioxidante, carotenóides e antocianinas, elementos fundamentais para fortalecer o sistema imunológico, prevenir contra doenças e até mesmo retardar o envelhecimento precoce.

Esses e outros benefícios serão apresentados no tópico a seguir.

Benefícios

O cambucá pode trazer muitos **benefícios** para a nossa saúde, mas é bom lembrar que ele serve como uma ajuda alternativa ou complementar no tratamento dos sintomas que iremos listar. O ideal é que se tenha uma alimentação equilibrada e utilize essa e outras frutas como um adendo aos cuidados com a saúde.

Dentre os principais **benefícios** do cambucá, podemos destacar:

Melhora a concentração devido à presença do ferro que aumenta o fluxo de sangue ao cérebro, promovendo melhor irrigação deste.

Melhora a saúde do coração devido à ação do magnésio que ajuda a manter a regularidade dos batimentos cardíacos.

Ajuda na manutenção da saúde dos ossos, também devido ao magnésio envolvido na formação da densidade óssea, o qual é muito importante nesse processo, além do cálcio.

Ajuda a aumentar a massa muscular por ser rico em fibras e proteínas, o cambucá faz com que os músculos pareçam mais completos, aumentando também a força deles.

Fornece energia com os carboidratos, gorduras e proteínas presentes na fruta, que produzem energia ao organismo e ajudam a regular os níveis de açúcar no sangue.

Promove saciedade quando combinado com outros macronutrientes, como por exemplo os carboidratos, pois fazem com que haja produção de serotonina e enzimas gástricas promovendo este benefício.

Ajuda a combater a insônia por causa do ferro que irá ajudar a controlar a frequência cardíaca e a respiração evitando que a pessoa desperte durante a noite.

Melhora a digestão, pois o magnésio também possui propriedades laxantes, além das fibras que são benéficas para o intestino, evitando problemas de constipação e intestino preso. Consequentemente influencia no controle de diabetes e colesterol.

Ajuda a prevenir gripes e resfriados, pois possui 5 vezes mais vitamina C do que a laranja.

Melhora a visão graças à presença de **vitamina A**, que é extremamente importante para evitar problemas de visão como cegueira noturna, catarata e outras doenças nos olhos.

Ajuda a combater e evitar o câncer pela ação dos polifenóis, **antioxidantes que eliminam os radicais livres** que provocam os tumores no nosso organismo.

Ajuda a equilibrar os hormônios por ser também rico em cobre que ajuda a regular o metabolismo.

Protege o estômago de úlceras moderadas através da extração da “tinta” da folha do cambucazeiro.

Alivia dores no estômago devido à sua ação calmante e tonificante.

CUPUAÇU



O cupuaçu é extremamente popular na América do Sul e especialmente no Brasil. Alguns especialistas dizem que ele ainda será mais popular do que o açaí, já que os benefícios do cupuaçu são maiores que [os do açaí](#) e possui maior facilidade de crescimento, sem destruir florestas tropicais.

A fruta é típica da região da Amazônia e pode chegar a medir até 25 cm, apresenta um formato oval e sua árvore possui 15 metros de altura. Ela pode ser consumida de diversas formas, oferecendo inúmeros benefícios.

Benefícios do cupuaçu para a saúde e boa forma

Vejamos a seguir como as propriedades do cupuaçu proporcionam benefícios para saúde e boa forma. Então, para que serve o cupuaçu afinal?

Ajuda na função metabólica

Em alguns países, o cupuaçu é vendido como comprimido ou pó, como nos Estados Unidos. Como ele auxilia na função metabólica, ele é um suplemento extremamente eficaz para a perda de peso e de gordura corporal.

Esse processo acontece pois seus micronutrientes aumentam os níveis de energia, o que consequentemente aumenta a perda de gordura e evita que ela seja armazenada. Outro ponto positivo é que os benefícios do cupuaçu são comparados aos efeitos da cafeína, mas por não ter cafeína em sua composição, o cupuaçu é considerado ainda mais saudável. Além disso, uma de suas funções primárias é de estimular o sistema imunológico.

Melhora o funcionamento do intestino e dores abdominais

Os benefícios do cupuaçu ao funcionamento do intestino se dão graças às vitaminas e minerais em sua composição, que estimulam o sistema gastrointestinal.

Antigamente, as sementes de cupuaçu eram usadas nas aldeias indígenas para pessoas com dores abdominais ou para mulheres com dor de parto. Eles mastigavam a semente com o intuito de melhorar essas dores. Outro fato cultural usado por índios era o suco da fruta, que era abençoado por xamãs e dados a mulheres grávidas e recém-casados que desejavam ter filhos.

Por conta desse fato, até atualmente a fruta é utilizada para pessoas com dores abdominais.

Fornece energia

Assim como o açaí, o cupuaçu é um ótimo alimento para ser usado antes de alguma atividade física para gerar uma boa quantidade de energia.

Por aumentar o nível de energia, o cupuaçu auxilia em uma maior queima de calorias. Ele possui o efeito semelhante da cafeína, como dito anteriormente, e ainda mais saudável. Uma boa dica é misturar o açaí com o cupuaçu, gerando maior energia com o sabor ficando inigualável.

Auxilia na perda de peso e redução de gordura

A [vitamina C, presente na fruta, auxilia na perda de peso](#) e de gordura corporal naturalmente pois produz a carnitina, uma substância que transporta as células de gordura para as mitocôndrias, onde há a transformação de gordura em energia.

Quando os níveis de vitamina C do corpo diminuem, não há a produção de carnitina suficiente, havendo o excesso de gordura. Ou seja, graças à presença da vitamina C, a queima de gordura e a consequente perda de peso são benefícios do cupuaçu para a boa forma.

Quando o corpo possui quantidades baixas de vitamina C, o hormônio do estresse, o cortisol, é liberado na corrente sanguínea. A presença de [muito cortisol estimula o ganho de peso](#), pois o hormônio “avisa” ao cérebro para estocar gordura no abdômen. Com a ingestão do cupuaçu e consequentemente vitamina C, há o balanço do nível de cortisol.

Por ser um excelente antioxidante, a vitamina C também previne o envelhecimento e doenças degenerativas. Além disso, é fundamental na formação do colágeno (proteína que estrutura vários tecidos, como a pele), deixando a pele mais firme e com mais elasticidade.

Ação anti-inflamatória

O consumo frequente de cupuaçu combate inflamações e fadiga.

Maior saciedade

Por conter muitas fibras em sua propriedade, a fruta promete garantir maior saciedade por mais tempo, outro ponto positivo para usá-la nas dietas.

Combate ao câncer e rejuvenescimento

Cientistas descobriram um novo antioxidante presente na fruta, o Theograndins. Ele mostrou autonomia e promete destruir células cancerígenas do cólon e combater [danos dos radicais](#)

[livres](#), que são os responsáveis pelo envelhecimento precoce. Por isso que ele é considerado como uma fonte da juventude.

Níveis de colesterol ruins diminuídos

Os ácidos graxos essenciais encontrados no cupuaçu também diminuem o colesterol e neutralizam os efeitos nocivos do colesterol ruim. Isso acontece porque ele defende o organismo contra a deterioração oxidativa de lipídios.

Pele saudável

Conhecida por ser a fonte da juventude, é possível encontrar a fruta na composição de alguns produtos estéticos, como shampoos, cremes hidratantes, etc.

Outra dica interessante é a manteiga de cupuaçu, ela é cremosa e transmite benefícios do cupuaçu para a pele, entre eles retardar o envelhecimento precoce, aumentar a elasticidade, reduzir o aparecimento de rugas, calmante de irritações da pele, hidratante para a pele e também pode ser usada como um protetor solar natural, pois consegue bloquear os raios UVA e UVB de chegar ao tecido.

Acredita-se ainda que existem outros benefícios do cupuaçu para a saúde, tais como:

Fortalecimento do sistema imunológico;

Ajuda na melhoria da memória;

Mantém o humor balanceado;

Estes dois últimos benefícios do cupuaçu são atribuídos à composição de ácidos graxos da fruta.

Propriedades

Sua composição nutricional é rica. O cupuaçu possui fitonutrientes antioxidantes; nove antioxidantes poderosos como a vitamina A e vitamina C; vitaminas B1, B2, B3, aminoácidos, polifenóis únicos; fibras, e além disso também possui minerais como cálcio, fósforo, selênio, entre outros.

Dicas

O cupuaçu pode ser consumido de várias maneiras. Suas sementes podem ser refinadas do mesmo modo que fazem com o cacau, e podem ser adicionadas em algumas bebidas.

A fruta pode ser adicionada à sua dieta sobre diversas formas, entre elas: mousses, licores, vinhos, geleias, sorvetes e outros doces a partir de sua polpa. Algumas pessoas utilizam a fruta como um suplemento dietético.

FRUTA-PÃO



A **fruta-pão** é o fruto de árvores da espécie *Astocarpus altilis*, da família botânica das Moraceae das quais se conhecem, e se usam, duas variedades, *apyrena*, que não possui sementes e a *seminífera*, com sementes. Esta é uma das mais importantes frutas alimentares do mundo. É parente da **jaca**, *Astocarpus heterophyllus* e, como ela, grande e carnuda.

No **nordeste brasileiro** a **fruta-pão** é presente no **café da manhã**, servida cozida, ainda quente, com manteiga. Não é à toa pois, sua consistência e características permitem que esta fruta substitua, com vantagens, ao pão de cereais e qualquer outro carboidrato. Na Bahia, no entanto, também se come fruta-pão em mingau, com **leite de coco** e mais uma série de receitas. A fruta-pão vem de uma **árvore alta** (atinge mais de 20 metros) e **frondosa**, originária da indo-malásia, especialmente das Ilhas de Java e Sumatra. É cultivada, e usada como alimento, pelas populações insulares asiáticas e, a partir de lá, se espalhou pelo mundo.

No **Brasil** é abundante no **Norte e Nordeste**, especialmente em regiões mais chuvosas. É exótica porém, pertence à cultura brasileira há, pelo menos, 2 séculos, estando inserida na culinária nacional.

As frutas-pão e suas características

O *Artocarpus altilis* var. *apyrena* é mais conhecido como fruta-pão de massa pois seu fruto não contém sementes, pode atingir até **3 kg de peso**. As populações que a consomem costumam colocá-la, inteira, no forno, para assar, ou na panela, em pedaços, para cozinhar.

Também é do uso tradicional cortar a fruta pão em fatias e **fritá-la, ou amassada** em purê, temperada com manteiga, mel ou melado. Fatias finas podem ser **secas ao sol** (ou no forno) e moídas. A **farinha** da fruta-pão pode ser misturada ao trigo e milho para a confecção de pães caseiros. A **sua polpa** também é usada na fabricação de doces.

Propriedades medicinais da fruta-pão

A **raiz** desta planta tem propriedades antidiarréicas e seu cozimento é útil **contra o reumatismo, beribéri e entorpecimento das pernas.**

As **flores** novas (frescas) são consideradas **emolientes** e formam a base de uma conserva acidulada e comestível.

Os **frutos**, são depurativos, como cataplasma quente, para **tratamento de tumores e furúnculos.**

As **sementes** são um bom **tônico para o estômago** e rins. Em emulsão, são usadas no tratamento de corrimentos do aparelho geniturinário.

O **látex** da planta é **usado como cicatrizante.** Nas crianças que têm hérnia umbilical costuma ser aplicado como emplastro e fixado com uma cinta apropriada.

Outros usos comuns

Casca - da maceração dos ramos novos e dos caules de plantas jovens se extrai fibras para a **confecção de cordas e esteiras.**

Madeira - bastante resistente aos insetos e **de fácil manuseio, usada para forros, portas, marcenaria, certos instrumentos musicais, etc.** Também é usada para fabricação de carvão destinado à produção de pólvora.

Látex - pela sua elevada viscosidade serve para **calafetagem de barcos.**

GOIABA ROXA (*Psidium guajava*)



Embora não se conheça a origem dessa variedade, a diferença dessa para as demais é mesmo a cor roxa muito intensa tanto nas folhas quanto nas flores e na polpa doce com poucas sementes.

É ainda muito rara, mas não apresenta dificuldades de cultivo desde que em clima quente e úmido (não tolera frio muito intenso). Bastante rústica, vai descamando o tronco de maneira a deixá-lo muito liso, bonito e fácil de subir. Através das podas, é possível deixá-la numa altura que favoreça a colheita.

Essa variedade tem rápido crescimento e pode ser cultivada em grandes vasos.

GROSELHA INDIANA BRANCA *(Phyllanthus acidus)*



Essa groselha branca ou verde clarinha é muito usada em doces, geleias e xaropes.

KIWI (*Actinidia deliciosa*)



Apesar de ser considerado um símbolo de fruta tropical, o Kiwi é originalmente do norte da China. Essa fruta exótica de sabor doce e único é um verdadeiro tesouro para a saúde: tem pouquíssimas calorias e muitos nutrientes. Ela é a mais nutritiva das 26 frutas mais consumidas no mundo. Por exemplo, ela possui mais vitamina C e magnésio por grama do que qualquer outra fruta, além de ter mais potássio do que a famosa banana. Entre os benefícios do Kiwi estão uma pele saudável e bonita, pressão sob controle e um coração saudável

Maiores benefícios do Kiwi

Entenda para que serve o Kiwi e quais as suas principais propriedades para saúde e boa forma:

Pele jovem e bonita

O kiwi está lotado de antioxidantes, entre eles a vitamina C que é o principal antioxidante solúvel em água. Esses [antioxidantes neutralizam os radicais livres](#) que causam danos para as células causando envelhecimento precoce. Para completar, o colágeno, tão essencial para a juventude da pele, precisa de vitamina C para manter a pele saudável.

Músculos e ossos fortes

Estudos mostram que dois Kiwis provêm 30mg de magnésio – fundamental para o funcionamento dos músculos e ainda aumenta a energia do corpo. Já o potássio, também encontrado em abundância na fruta, protege contra a perda muscular e a preservação da densidade mineral óssea.

O kiwi ainda está lotado de eletrólitos essenciais para repor os minerais perdidos em atividade física intensa.

Fibras contra obesidade, câncer e colesterol

O Kiwi é [rico em fibras](#), uma xícara de kiwi cortado fornece 5g de fibra. Essas fibras são importantes para uma série de coisas como aumentar a sensação de saciedade, auxiliando na perda de peso, remover toxinas do cólon, ajudando a prevenir esse tipo de câncer e ainda ajuda a diminuir o nível de colesterol.

Auxilia no emagrecimento

Esse alto teor de fibras, somado ao baixíssimo [índice glicêmico](#) faz com que o kiwi seja uma das poucas frutas que não enche o seu corpo de açúcar que irá ser transformado em gordura. Para completar, por ter baixo índice glicêmico, é ideal para quem sofre com diabetes.

Ajuda na prevenção do câncer

Antioxidantes fazem muito mais do que deixar a pele jovem: eles evitam o câncer. O que acontece é que eles evitam que os radicais livres danifiquem células e que as células cancerígenas cresçam.

Ajuda a evitar a osteoartrose e artrite reumatoide.

Estudos apontam que a vitamina C também previne e ajuda a tratar a osteoartrose e artrite reumatoide. No caso da osteoartrose, uma alimentação rica em vitamina C ou D diminui em três vezes o surgimento e a piora da osteoartrose.

Saúde de ferro

É de conhecimento geral que a vitamina C é essencial para o funcionamento adequado do nosso sistema imunológico. Um sistema imunológico forte quer dizer uma vida com menos doenças.

Bom humor e cabeça rápida

A fruta é rica em serotonina que tem propriedade de melhorar o humor, trazer sensação de prazer, aumentar a aprendizagem, a memória, e ainda ajuda a regular o apetite. Além disso, ela ajuda as pessoas a ficarem alerta na parte da manhã. Esse é um dos benefícios do kiwi pouco conhecido mas muito interessante.

Ameniza a asma e melhora a respiração

Entre os benefícios do kiwi está uma respiração mais saudável. Vitamina C é fundamental para quem sofre com asma. Ela protege contra problemas respiratórios em geral, muito associados a asma. Um estudo que observou 18 mil crianças descobriu que aquelas que comiam mais frutas cítricas e Kiwi (entre 5 e 7 porções por semana) tinham 44% menos incidência de respiração asmática comparando com crianças que comiam esses alimentos menos de uma vez por semana.

Falta de ar foi reduzida em 32%, respiração asmática em 41%, tosse noturna em 27%, tosse crônica em 25% e coriza nasal em 28% ao consumir mais dessas frutas.

Bom para visão

Estudos apontam que comer pelo menos três porções de frutas com vitamina C por dia diminui o risco de problemas oculares causados pela idade, como perda de visão, em 36% comparando com pessoas que consomem menos de 1,5 porções dessas frutas diariamente. Uma pesquisa, envolvendo 110 mil pessoas, estudou a relação de consumo de frutas, vegetais, vitamina A, C e E com a saúde ocular. Acontece que as frutas são o alimento que mais tem efeito em prevenir doenças oculares causadas pela idade, enquanto vegetais e vitaminas não tiveram grande efeito. Kiwi funciona em particular por ser tão rico em vitamina C.

Balanço ácido/alcalino

Kiwi é uma das frutas mais alcalinas que existe, o que quer dizer que está cheio de minerais para substituir o excesso de alimentos ácidos que a maioria das pessoas consomem. E para que serve um balanço entre ácido e alcalino? O equilíbrio traz uma pele jovem, sono profundo, energia física, menos resfriados e evita artrite e osteoporose.

Coração saudável

A vitamina C, somada aos polifenóis e o potássio presentes no Kiwi, é um verdadeiro coquetel para o coração. Ela previne a formação de coágulos sanguíneos e diminui a quantidade de triglicerídios no sangue. Uma pesquisa mostrou que quem come entre 2 e 3

Kiwis por dia por 28 dias diminui a agregação de plaquetas (potencial de formação de coágulos sanguíneos) em 18% comparada a quem não comeu Kiwi. Quem comeu Kiwi ainda teve os níveis de triglicerídios reduzidos em 15%.

Estudos apontam que a melhor dieta para o coração é aumentar o consumo de potássio e diminuir o de sódio (o Kiwi tem alto nível de potássio e baixo de sódio). Um estudo descobriu que aqueles que consomem 4069mg de potássio por dia tem 49% menos chance de morrer por doença isquêmica do coração do que aqueles que consomem menos de 1000mg. Alto nível de potássio também é relacionado com menor risco de ataque cardíaco.

Maior qualidade do sono

De acordo com um estudo, maior qualidade de sono de adultos com problemas de insônia está entre os benefícios do kiwi. Consumir a fruta regularmente ajuda a duração e a profundidade do sono.

Livre da constipação

Vários estudos defendem que o Kiwi possui substâncias laxativas que pode ser usado na dieta por pessoas que sofrem de constipação.

“Poréns”

Kiwis tem altíssimos níveis de oxalatos. Quando há acúmulo desta substância no corpo, eles podem cristalizar e causar problemas. Por isso, quem sofre com pedras na vesícula biliar ou rins deve evitar consumir muito Kiwi. A fruta também pode causar problemas para quem sofre com síndrome látex-fruta.

LICHIA (Lichia chinensis)



Lichia – Para Que Serve e Propriedades

Assim que o verão chega no Brasil, também acontece a safra das lichias. Esse fruto, aparentemente rústico por fora, revela uma delicadeza, doçura e perfume indescritíveis em seu interior.

A lichia, originalmente chinesa, chegou ao nosso país e se adaptou facilmente por aqui, caindo no gosto popular, mas será que elas são somente deliciosas? Quais seriam os benefícios da lichia para a saúde? Vamos entender melhor para que serve esta fruta.

Baixas calorias

A lichia, além de deliciosa e refrescante, nos dará apenas 66 calorias em 100 gramas.

Redução do colesterol ruim LDL

Entre seus antioxidantes, encontraremos as proantocianidinas, que ajudam na redução do mau colesterol (LDL), enquanto aumentam o bom colesterol (HDL).

Beleza da pele

A vitamina C, em alta porcentagem, confere à lichia propriedades de rejuvenescimento e proteção, inclusive aos raios violeta. Poderá ser bastante útil para tratar acnes e manchas.

Saúde dos cabelos

A vitamina B ajuda os cabelos a crescerem, enquanto a vitamina C associada à tiamina e à niacina nutre e fortalece os folículos, enquanto ajuda na circulação sanguínea, melhorando a recepção do oxigênio por esses folículos.

Fortalecimento das unhas

A vitamina B também favorece o crescimento das unhas, bem como melhora sua aparência e viço.

Anti-inflamatória

Mais um dos benefícios da lichia é permitir a redução de processos inflamatórios.

Redução de problemas cardíacos

O oligonol é um dos polifenóis presentes na lichia, e está diretamente ligado à redução de gordura visceral, que é altamente prejudicial à saúde. Nesse caso, o hábito de consumir lichias ajudará a reduzir as chances de se desenvolver problemas cardíacos.

Propriedades antioxidantes

O oligonol das lichias também tem propriedades antioxidantes, antigripais, que também melhora a circulação sanguínea, promove a eliminação do excesso de líquidos, conseqüentemente, ajudando a perda de peso.

Saúde intestinal

As fibras permitem uma melhor e mais frequente evacuação, o que por sua vez faz com que um dos benefícios da lichia seja eliminar agentes nocivos ao intestino.

Prevenir o aparecimento de tumores

Seus flavonoides ajudam a prevenir os tumores de mama, impedindo que essas células se multipliquem.

Controlar pressão arterial

Elas são ricas em potássio, que atua contra os **efeitos do sódio**, o principal responsável pelos desajustes da pressão arterial. Seus nutrientes, entre eles a vitamina C e os folatos, ajudarão a diminuir a pressão e mantê-la sob controle.

Evitar câimbras

Os praticantes de atividade física constante costumam apresentar câimbras durante ou após os treinos. O potássio, em alta porcentagem encontrado na lichia, ajuda a armazenar as proteínas musculares, evitando esse estágio tão doloroso. Por esse motivo, seria bastante interessante comer algumas lichias antes de iniciar o treinamento.

Melhora o sistema imunológico

Novamente, a vitamina C entra em ação, fazendo com que entre os benefícios da lichia esteja o aumento da imunidade, evitando que doenças oportunistas se instalem em nosso organismo.

Emagrecimento

Seus polifenóis agem na queima de gordura abdominal, reconhecidamente a mais prejudicial de todas. Em conjunto com as fibras que promovem saciedade, nos permitindo ingerir menos alimentos, as lichias são uma ótima opção para ajudar numa dieta para redução de peso. Outro componente importante é a cianidina. Falaremos sobre isso mais especificamente a seguir.

Mangaba (*Hancornia speciosa*)



A *Hancornia speciosa*, mais conhecida como mangaba, é uma fruta típica do cerrado brasileiro e muito encontrada no litoral nordestino. A mangabeira é muito resistente em

terrenos áridos e com poucos nutrientes, tem em média cinco metros, mas pode chegar a dez metros de altura. Com formato tortuoso e casca áspera, provém uma boa área de sombra nos períodos que floresce entre os meses de agosto e novembro.

O fruto é pequeno e arredondado e tem similaridade com um pêsego, possui uma polpa branca cremosa, levemente ácida e leitosa com sementes achatadas no interior da polpa, muito saborosa. Daí o nome dado pelos índios tupis, que significa “coisa boa de comer”. A época de colheita da mangaba é de Novembro a Janeiro, porém não é difícil encontrar a fruta em outras épocas do ano. A mangaba também é comercializada em forma de sorvete, geléias, sucos, polpas, licores e doces.

Além da indústria alimentícia e medicinal, a mangabeira já foi muito utilizada para a extração do seu látex para produção de borracha.

A mangaba pode ser facilmente encontrada em mercados e feiras do nordeste ao sudeste do Brasil, mas no sul Brasil não é muito popular. As folhas e casca da mangabeira também são encontradas em lojas de produtos naturais.

Embora ainda não há muitos estudos sobre os benefícios da fruta mangaba, algumas comprovações científicas já foram reveladas sobre as suas propriedades, dando ainda mais créditos às crenças populares sobre os benefícios da fruta mangaba, das folhas e tronco da árvore. Confira a seguir:

Propriedades

A mangaba possui uma variedade de vitaminas. Entre, elas estão:

Vitamina A e C, B1, B2, além de ferro, fósforo, cálcio, proteínas e fibras.

O valor energético para 100 gramas é de aproximadamente 43 calorias.

Benefícios da fruta mangaba – Para que serve

Embora a ciência não tenha ainda confirmado muitos dos benefícios da fruta mangaba, a seguir estão o que alguns estudos já indicaram, além do conhecimento popular.

É um remédio natural contra hipertensão. Um estudo promissor feito na UFMG com folhas da mangabeira em camundongos hipertensos mostrou que a mangaba tem efeito muito mais potente do que remédios tradicionais para hipertensão, como o Captopril. O chá tem efeito vasodilatador e atua em enzimas que causam a hipertensão.

O chá da folha da mangabeira reduz as dores das cólicas menstruais e pode ser utilizado em problemas de pele, como as manchas escuras que aparecem durante a gravidez, lavando a área com o chá.

Também se acredita que o seu chá auxilia no controle da diabetes e do colesterol alto.

Para problemas com intestino preso, as sementes têm poder laxativo, além da fruta conter fibras.

Como uma fonte de ferro e vitamina C, a mangaba ajuda a fortalecer o sistema imunológico, reduzindo o risco de adquirir doenças.

As cascas têm grande influência em doenças hepáticas, como icterícia e obstruções do fígado e baço.

O leite extraído da polpa verde é popularmente conhecido por tratar úlceras, herpes e tuberculose. Deve-se misturar o leite com água e ferver. É um ótimo remédio caseiro para doenças pulmonares, já que é conhecido por soltar o muco dos pulmões.

O leite da fruta é utilizado popularmente para tratar osteoporose e em recuperação de fraturas.

Contra-indicações

É muito importante salientar que a mangaba não deve ser ingerida verde. A colheita da fruta normalmente é feita quando ela cai do pé, ou seja, tem-se a garantia de que a fruta esteja totalmente madura, pois quando verde ela é cheia de um leite tóxico que pode causar sérios danos à saúde.

MIRTILO (*Vaccinium ashei*)





Que fruta é o mirtilo?

O mirtilo é **um arbusto baixo** da família das Ericaceae, nativo da Europa e Ásia, onde abunda nos campos e nas cidades. **É uma planta de inverno forte**, com gelo e neve, que rebrota na primavera e se enche de frutinhas azuis. O mirtilo **também é conhecido como uva-do-monte ou arando** (ou arândano, pois o nome é espanhol) é medicinal, extremamente nutritivo e muito gostoso.

Existem diversas espécies de *Vaccinium* conhecidas como mirtilo - na América do Sul, em regiões frias, são cultivadas as espécies americanas, *Vaccinium ashei*, cujas frutas são mais avermelhadas e melhor adaptado a climas temperados, o *Vaccinium myrtillus*, de origem europeia, que só resiste onde há inverno forte (precisa de frio e neve, com uma primavera explosiva, para brotar) e também o *Vaccinium corymbosum*, conhecido como “olho de coelho”.

Propriedades nutricionais dos mirtilos

Estas frutinhas, menores que uma uva, têm **baixas calorias - 60 calorias por cada 100 gramas** da fruta fresca.

Também contêm carboidratos, açúcar e fibra alimentar.

São uma **excelente fonte de vitaminas** (A, B, C, E e K) e **minerais** (potássio, cálcio, magnésio, ferro, zinco, selênio, manganês e fósforo).

Frutas azuis, em geral, são **ricas em antioxidantes - antocianinas, flavonóides e compostos fenólicos** - e os mirtilos são um exemplo desta riqueza nutricional e medicinal.

Propriedades medicinais

Desde o século XVI o mirtilo é usado na alimentação humana e na medicina por suas propriedades antioxidantes e antibacterianas.

Segundo o *Plantas que Curam* um site muito sério de pesquisa sobre ervas medicinais, **os mirtilos atuam, principalmente, na tonificação dos vasos sanguíneos periféricos** e, é desta sua propriedade que resultariam muitos dos benefícios curativos desta planta - especificamente, se refere à recuperação da visão, a recuperação da vascularização dos pés em diabéticos, varizes e hemorroidas. Porém, no mundo todo o mirtilo é reconhecido também como:

antioxidante

combate radicais livres antibacteriano

antidiarreico

febrífugo

antiinfecioso

anticancerígeno

vasodilatador

Seu uso medicinal é reconhecido nos casos de:

diabetes - reduz a taxa de açúcar no sangue, cura retinopatia diabética e pé diabético

falta de visão noturna

problemas de pressão arterial

problemas coronarianos

infecção urinária

problemas renais

colesterol elevado

circulação sanguínea, varizes e hemorroidas

“O mirtilo é uma das maiores fontes de antioxidantes que temos ao nosso dispor, com a vantagem de nos ser apresentado em doses fisiológicas, ou seja, às quais o nosso organismo está habituado, e não em "megadoses" como existem em muitos suplementos. Com um potencial antioxidante superior ao da maioria dos frutos e legumes mas também do vinho tinto e do chá verde, o mirtilo tem sido associado à prevenção de patologias como a hipertensão, diabetes tipo II, doenças cardiovasculares e vários tipos de cancro. Também na diminuição do declínio cognitivo associado ao envelhecimento e na diminuição dos danos cerebrais em vítimas de AVC o mirtilo tem efeitos positivos e comprovados cientificamente”, **informa Pedro de Carvalho**, da Faculdade de Ciências e Nutrição do Porto, Portugal.

Chá de mirtilo (benefícios e como fazer)

O **chá das folhas** de mirtilo é **usado para casos de infecção urinária, cistite**, problemas digestivos, inflamações da boca, prevenção de **diarreia**, gases intestinais e **colite**.

Segundo os entendidos, **as folhas do mirtilo são muito mais ricas em antioxidantes e princípios curativos do que as frutinhas azuis**.

Receita de chá de folhas de mirtilo

Para fazer o chá de folha de mirtilo use o processo de infusão (colocar as folhas em água fervente e abafar) ou o de decocção (ferver as folhas junto com a água) pois o resultado é semelhante.

A quantidade de folhas que você vai usar para seu chá dependerá do tãõ concentrado que o queira tomar (eu indico **um punhado de folhas frescas para 1 litro de água**, ou a metade das folhas se estas forem secas).

Mas, as folhas de mirtilo, para chá, deverão ser colhidas na primavera e secadas à sombra para não perderem seu potencial curativo.

Suco de mirtilo

O suco de mirtilo, feito com as frutas frescas, tem os mesmos usos indicados para o chá, acrescentando-se todos aqueles em que as antocianinas sejam eficazes mas, principalmente, **o consumo de frutas frescas de mirtilo é muito eficaz na recuperação da visão noturna.**

Mirtilo na cozinha (geleia, iogurte e doces)

Você pode usar mirtilos no café da manhã, junto com iogurte ou salada de frutas; como suco ou em vitaminas; em tortas, bolos ou para preparar geleias.

Na indústria alimentar o mirtilo entra em iogurtes, sorvetes e sucos de cor roxa, azulada. Esta é uma das “**frutas vermelhas**”, tão ricas em sabor e saúde.

As frutas frescas podem ser congeladas ou batidas em polpa, para uso futuro.

Também é possível secar as frutinhas sem que percam suas qualidades.

Oliveira (*Olea europaea*)



Nome Científico: *Olea europaea*

Nomes Populares: Oliveira, Oliva, Azeitona,

Família: Oleaceae

Categoria: Arbustos, Árvores, Árvores Frutíferas, Árvores Ornamentais, Bonsai, Planta Esculturais

Clima: Continental, Mediterrâneo, Oceânico, Semi-árido, Subtropical, Temperado, Tropical

Origem: África, Cáucaso, Espanha, Europa, Itália, Mediterrâneo, Oriente

Médio, Portugal, Síria, Tunísia, Turquia

Altura: 6.0 a 9.0 metros

Luminosidade: Sol Pleno

Ciclo de Vida: Perene

A oliveira é uma árvore perenifólia, longeva, frutífera e ornamental, originária da região do Mediterrâneo. Dela obtemos as azeitonas e o precioso azeite de oliva, que o homem aprendeu a extrair no Período Neolítico, há cerca de 10.000 a.C, para usar como alimento, combustível e unguento, tornando a oliveira uma árvore venerada por muitos povos. Elas são árvores de extrema longevidade, alcançando 2.500 anos de idade.

Seu porte é pequeno, raramente ultrapassando 10 metros de altura, com copa ampla, arredondada e o tronco grosso, irregular, cinzento e bastante tortuoso e retorcido, lembrando nossas árvores do cerrado. As raízes são fortes e podem atingir 6 metros de profundidade. As folhas são elípticas a lanceoladas, acuminadas, opostas, de cor verde-acinzentada na face superior e prateadas na face inferior, o que confere ao conjunto da folhagem um aspecto azulado. As inflorescências surgem na primavera, nas axilas foliares, e são do tipo panícula, com numerosas flores de cor branco creme, com suave perfume. As flores são hermafroditas e podem se autopolinizar na maioria das variedades. A polinização é feita pelo vento. No outono se formam as azeitonas, um fruto do tipo drupa, elipsóide, com polpa carnosa, suculenta e que contém uma semente, o caroço. A diferença principal entre as azeitonas verdes ou pretas, é o tempo de colheita, sendo que a verde é colhida imatura e a preta, quando já está madura, o que gera sabores bem distintos na conserva. Há centenas de

variedades de oliveiras, com diferentes qualidades adaptativas aos locais de cultivo, frutos maiores ou menores, entre outras características.

No paisagismo brasileiro as oliveiras tem popularização recente, embora em outros países já sejam utilizadas há milênios. São muito versáteis, rústicas e tem baixa manutenção. Podem ser aproveitadas isoladas, como destaque, ou na formação de renques e bosques. Tanto o tronco com aspecto envelhecido, como a copa azulada, criam bastante interesse, isso sem mencionar o efeito bonito da frutificação. Também se prestam a topiarias e uso em vasos. Atualmente, devido à sua grande resistência ao transplante, muitas oliveiras centenárias de antigas plantações, estão sendo utilizadas como ornamentais em jardins, geralmente em posição de destaque, evidenciando as formas escultóricas dos troncos moldados pelo tempo. O crescimento da oliveira é bastante lento, o que torna o plantio de mudas maiores, vantajoso, quando se deseja obter efeito no jardim rapidamente. Devido a este fato, os exemplares maiores alcançam preços elevados no mercado. É bastante utilizada também na prática de bonsai. Curiosidade: As oliveiras são as árvores frutíferas mais cultivadas no mundo todo. Deve ser cultivada sob sol pleno, em solos drenáveis, pobres ou férteis, e irrigados no primeiro ano de implantação. A oliveira é muito rústica e resiste a longos períodos de estiagem, convém no entanto, fazer irrigação suplementar se o período seco ocorrer durante a floração, evitando-se assim uma queda brusca na produção de azeitonas. Toleram uma ampla faixa climática, vegetando bem em climas temperados ou tropicais. As geadas, no entanto, acabam prejudicando a frutificação. Resiste a podas drásticas, regenerando-se com facilidade. Em pomares produtivos é importante fazer podas de formação, limpeza e renovação da folhagem, aumentando assim a produtividade, o viço e melhorando a colheita. Pode ser plantado em áreas litorâneas, pois tolera ventos fortes e a salinidade. O ponto fraco da oliveira é o excesso de umidade. Solos suscetíveis a encharcamentos provocam o rápido declínio da árvore, que fica frágil e sensível a doenças fúngicas

Medicinal:

Indicações: Asma, Dores, Constipação, Enterite, Erupções cutâneas, Estomatite, Gastrite, Colite, Gota, Hipertensão arterial, Cálculos renais, Queimaduras, Intoxicações, Hipercolesterolemia, Reumatismo, Verminoses

Propriedades: adstringente, anti-reumática, anti-séptica, antiálgica, antiasmática, antiinflamatória, antilítica, broncodilatadora, colagoga, depurativa, diurética, emoliente, espasmolítica, hipocolesterogênica, hipoglicemiante, hipotensora, laxante, aromática, nutritiva, vermífuga, hidratante

Partes Utilizadas: Frutos, Folhas, Óleo

Oriente Médio, Portugal, Síria, Tunísia, Turquia

Altura: 6.0 a 9.0 metros

PEQUI (*Caryocar brasiliense*)



Pequi é uma fruta típica do cerrado brasileiro, muito utilizada na culinária das regiões Nordeste e Centro-Oeste e também no Norte de Minas Gerais. Além disso, a medicina popular atribui uma série de usos ao pequi.

O nome pequi significa "pele espinhenta" e se deve à característica do seu caroço, que é cheio de espinhos. Ele é um fruto do tamanho de uma maçã com a casca verde, mas no seu interior há uma semente revestida por uma polpa amarela e macia, que é a parte comestível desse alimento.

O pequi tem boas quantidades de vitamina A e C, que tem propriedades antioxidantes importantes para o organismo. Além disso, a vitamina C ajuda no sistema imunológico e também potencializa a absorção do ferro dos alimentos de origem vegetal.

O pequi também é rico em ácidos graxos monoinsaturados, gorduras do bem que também são encontradas nas oleaginosas e azeites. Esses ácidos graxos podem reduzir os níveis de colesterol LDL do sangue, evitando acúmulo de placas de gordura e trazendo benefícios para a saúde do coração. Os principais são os ácidos oleico, palmítico, linoleico e esteárico. O pequi também tem boas quantidades de fibras e de compostos antioxidantes, como os compostos fenólicos.

O pequi tem boas quantidades de vitamina A e C, que tem propriedades antioxidantes importantes para o organismo. Além disso, a vitamina C ajuda no sistema imunológico e também potencializa a absorção do ferro dos alimentos de origem vegetal.

O pequi também é rico em ácidos graxos monoinsaturados, gorduras do bem que também são encontradas nas oleaginosas e azeites. Esses ácidos graxos podem reduzir os níveis de colesterol LDL do sangue, evitando acúmulo de placas de gordura e trazendo benefícios para a saúde do coração. Os principais são os ácidos oleico, **palmítico, linoleico e esteárico**.

Aliado do coração Os ácidos graxos mono-insaturados do pequi podem ajudar a melhorar o perfil do colesterol no organismo, por reduzirem o colesterol LDL, considerado ruim para a saúde. O LDL quando oxidado pode se acumular em placas de gordura nos vasos sanguíneos, podendo levar ao seu entupimento em longo prazo, o que pode causar diversas doenças cardiovasculares como infarto e AVC.

Além disso, por ser rico em nutrientes antioxidantes (como as vitaminas A e C), ele reduz as chances de que o colesterol LDL se oxide, o que protege mais ainda o coração.

Por fim, a combinação de vitaminas e minerais do pequi beneficia a pressão arterial, trazendo um equilíbrio na retenção de líquidos. A presença do potássio, principalmente, ajuda também no relaxamento dos vasos sanguíneos, o que influencia de forma positiva na pressão arterial, mais um fator que auxilia na saúde do coração, já que ele não acaba sendo sobrecarregado pela hipertensão.

O biólogo César Koppe Grisolia, do Instituto de Ciências Biológicas da Universidade de Brasília (UnB) realizou dois estudos para comprovar os benefícios cardiovasculares do pequi. O primeiro foi feito em camundongos e o segundo em 126 maratonistas que tomaram a cápsula com o óleo da fruta. Após uma bateria de exames, foi comprovado que os que tomaram o medicamento tiveram menos danos celulares do que os que não tomaram.

Proteção da visão O pequi é uma boa fonte de vitamina A por ser rico em carotenoides, substâncias que são precursoras desse nutriente. Eles atuam como antioxidante principalmente nos olhos, impedindo a degeneração macular e catarata que muitas vezes são causados pelos radicais livres. Os carotenoides presentes nesse alimento são caroteno, licopeno criptoxantina, zeaxantina, luteína e neoxantina. Entre eles, a luteína é o composto que mais atua nas estruturas dos olhos.

Prevenção do câncer Estudos mostram que uma dieta rica em alimentos antioxidantes, como o pequi, pode prevenir diversos tipos de câncer. Isso porque eles combatem os radicais-livres, compostos que levam a processos de degeneração dos tecidos do corpo, além de causarem mutações que podem levar ao câncer.

Combate ao envelhecimento precoce Os radicais-livres também são responsáveis pelo envelhecimento da pele, portanto consumir alimentos ricos em antioxidantes, como o pequi, é benéfico para evitar o envelhecimento precoce e melhorar a elasticidade da pele.

Redução de danos articulares em atletas As propriedades anti-inflamatórias do pequi são aliadas de atletas. Em um estudo em que atletas foram submetidos a uma dieta com altas quantidades de pequi houve redução da inflamação nas articulações e na musculatura, algo que ocorre comumente após treinos prolongados ou intensos.

Pitaya (Hylocereus undatus)



Você provavelmente já viu esta fruta exótica em algum lugar. Existem duas variedades dela, a pitaya rosa avermelhada e a pitaya amarela. Ambas possuem um aspecto externo com aparência de cactus e internamente possuem pequenas sementes pretas.

A pitaya é originária de regiões subtropicais na América do Sul e na Ásia, onde crescem em abundância em pequenas árvores como cactus.

Rica em nutrientes, como a vitamina C, B1, B2, B3 e minerais, como ferro, cálcio e fósforo, a pitaya é um alimento completo que deveria estar mais presente em nossa alimentação.

Vamos explorar as propriedades da fruta, entender para que serve, como plantar e quais são os benefícios da pitaya para nossa saúde.

Pitaya amarela ou pitaya rosa: qual a melhor?

Existem três variedades de pitaya que são amplamente consumidas no mundo: a pitaya amarela com polpa branca, a rosa com polpa vermelha e a rosa com polpa branca. Os sabores destes três tipos da fruta são muito semelhantes, bastante adocicados e inconfundíveis. No que diz respeito às suas propriedades nutritivas, há pouca alteração entre uma e outra. Isso quer dizer que, independente de qual pitaya você consumir, estará ingerindo um alimento muito benéfico para a saúde.

Propriedades da Pitaya

Apesar de pouco consumida, a pitaya é um ótimo alimento, rico em diversos nutrientes e minerais essenciais para o nosso organismo.

Ela possui uma quantidade surpreendente de vitamina C em sua composição, o que ajuda e muito o nosso sistema imunológico. Estão presentes também algumas vitaminas do complexo B, que colaboram para um melhor fluxo sanguíneo e podem trazer benefícios da pitaya como o de manter baixos os níveis de colesterol no sangue.

Benefícios da Pitaya

Sistema imunológico

Um dos aspectos mais importantes dos benefícios da pitaya é sua habilidade de melhorar o sistema de defesa do nosso corpo. A maior responsável por isso é a vitamina C, um nutriente essencial para fortalecer a saúde do sistema imunológico e que é muito abundante na pitaya. Em 100 gramas da fruta é possível adquirir quase 35% da vitamina C diária que nosso organismo necessita. A vitamina C ajuda também a estimular a atividade de outros antioxidantes, colaborando com a eliminação de radicais livres.

Saúde do sistema cardiovascular

Problemas do coração são sempre uma preocupação, por isso é interessante consumir alimentos que possam contribuir positivamente com a prevenção de níveis altos de colesterol e de doenças do sistema cardiovascular.

A pitaya, além de não possuir nada de colesterol, conta com propriedades que ajudam a diminuir o nível do colesterol ruim, LDL. As sementes da pitaya também possuem propriedades que auxiliam no combate do colesterol. Nelas, é possível encontrar um tipo de gordura capaz de se transformar em colesterol bom, o HDL, ajudando a equilibrar o nível de colesterol no corpo.

Excelente fonte de fibras

As fibras são essenciais para o bom funcionamento do sistema digestivo e alimentos naturais são muito abundantes neste composto. É o caso da pitaya, que conta com um alto teor de fibras que podem ajudar na digestão.

Isso colabora também para combater e evitar problemas de constipação e até diarreia, já que as fibras colaboram para criar maior massa fecal, estimulam os movimentos peristálticos e induzem a liberação dos sucos gástricos.

Além disso, o alto consumo de fibras pode ser uma forma de emagrecer, já que são elas que dão aquela sensação de saciedade após comer. O consumo de alimentos ricos em fibras, como a pitaya, pode ser uma forma de perder peso de maneira saudável.

Antioxidantes

Os antioxidantes são substâncias capazes de impedir o crescimento dos chamados radicais livres, componentes prejudiciais à nossa saúde. Os antioxidantes são também boas armas para dar mais força ao sistema imunológico.

Juntamente com os antioxidantes advindos da vitamina C, outras fontes naturais destas substâncias são responsáveis por benefícios da pitaya de evitar o aparecimento de doenças crônicas e até alguns tipos de câncer.

Ajuda no combate ao diabetes

Mais um dos benefícios da pitaya que vem do alto teor de fibras da fruta é o seu poder de regular o diabetes. Estas fibras podem estabilizar os níveis de açúcar no sangue, diminuindo consideravelmente os picos de glicose.

No entanto, a dieta de diabéticos deve ser acompanhada de perto, então antes de qualquer modificação na alimentação, o médico deve ser consultado para confirmar se este alimento será benéfico para o seu organismo.

Metabolismo

Nosso organismo precisa de proteínas para funcionar de forma adequada e estas substâncias são tão importantes que influenciam desde os nossos dentes até os órgãos vitais. A fonte de proteína que mais consumimos é de origem animal, mas as proteínas vegetais são tão ou mais importantes para mantermos uma boa saúde.

A pitaya é uma boa fonte vegetal de proteína e pode auxiliar em diversas áreas do nosso corpo. O metabolismo pode ser acelerado através do alto consumo de proteínas, ajudando na perda de peso e até no ganho de massa muscular.

Propriedades anti-inflamatórias

Há quem diga que a pitaya é uma “fruta anti-inflamatória” de tão bom que é o resultado em quem a consome e tem problemas de inflamação.

Especialistas associam o consumo da pitaya ao alívio de dores e inchaços nas articulações decorrentes de artrite.

Propriedades antibacterianas e anti-fungicidas

Outros benefícios da pitaya para o sistema imunológico são suas propriedades antibacterianas e anti-fungicidas. Isso pode ajudar no aumento da produção de glóbulos brancos, que são responsáveis por defender o corpo de toxinas.

Além disso, os glóbulos brancos podem impedir a entrada ou proliferação de bactérias ou fungos que causam infecções no organismo. Isso acaba estimulando a regeneração das células, deixando o processo de cicatrização mais rápido.

Uso cosmético da pitaya

Há também alguns benefícios da pitaya para beleza. O uso tópico da fruta pode ser aplicado tanto na pele quanto no cabelo das seguintes formas:

Para peles com problemas de acne, a pitaya pode ser aplicada em forma de máscara. Basta cortar um pedaço da fruta e amassar até obter uma pasta homogênea e aplicar no rosto. Deixe por alguns minutos e retire com água.

Para queimaduras de sol, você pode fazer uma máscara com a pitaya amassada, suco de pepino e mel. Esta mistura tem um efeito parecido com o da babosa, oferecendo bastante hidratação e vitaminas para proteger a área afetada.

Seu efeito nos cabelos é mais efetivo para quem realiza tratamentos químicos ou coloração. Basta aplicar o suco da pitaya no couro cabeludo para manter os folículos capilares abertos e permitir que seus cabelos respirem melhor e ganhem mais maciez.

Como comer?

Deve-se consumir apenas a polpa da pitaya, seja para comer em pedaços ou usá-la para fazer sucos, uma opção excelente para dias de bastante calor, já que a maior parte de sua composição é feita de água.

O suco da pitaya pode ser combinado com outros alimentos, como hortelã, gengibre, abacaxi, água de coco, conforme sua preferência. É possível também fazer um smoothie de pitaya, adicionando bananas congeladas para dar uma consistência mais cremosa.

Há também algumas empresas que comercializam um tipo de vinho feito da pitaya, bastante saboroso.

Como plantar?

Apesar de ser uma árvore-cactus, a pitaya possui algumas especificidades na hora do plantio. O pé de pitaya não pode ter nem falta, nem excesso de luz, portanto o ideal é que a planta esteja em um local aberto com sombra durante a maior parte do dia.

Por ser uma planta delicada, é mais fácil comprar uma muda de pitaya e adaptar em sua casa, já que a polinização manual pode não funcionar muito bem e demorar muito para vingar.

A pitaya é uma fruta climatérica, isso quer dizer que, depois de ser retirada do pé, ela para de amadurecer. Por conta disso, é importante só colher a pitaya quando ela já estiver bastante madura.

PITOMBA (*Talisia esculenta*)



A Pitomba possui uma grande quantidade de nutrientes essenciais para saúde geral do corpo. A fruta pertence à família Myrtaceae e é encontrada da região Amazônica até a Mata Atlântica. O fruto da pitombeira tem seu nome originado do tupi e significa “sopapo”.



É conhecida também como olho-de-boi, Pitomba-da-mata, Pitomba-de-macaco e caruiri, sendo muito cultivada no Nordeste. A árvore da Pitomba podem chega até 13 metros de altura e pode ser utilizada na recuperação de áreas degradadas, pois serve de alimentação para inúmeras espécies de aves. Pode ser empregada também na arborização de parques e praças.

A pitombeira frutifica nos meses de janeiro à abril, e pertence à mesma família das jaboticabas e Seriquela. A polpa da pitomba fica protegida por uma casca dura e quebradiça de cor marrom. Sua polpa é esbranquiçada, bem suculenta, levemente ácida e doce, de sabor bem agradável.

A Pitomba podem ser consumida naturalmente ou na forma de licores. Confira agora os benefícios da Pitomba:

A pitomba é uma ótima opção de lanche para ser consumida in natura e possui cerca de 33 calorias por unidade. Também pode ser transformada em doces, acrescentada a receitas de bolos e tortas, ou ainda ser utilizada para acompanhar pratos salgados, como saladas ou peixes. Não existe restrição ao consumo da fruta.

Prevenir o Envelhecimento da Pele: Com grande concentração de Vitamina C, a pitomba possui ação antioxidante, ajudando a combater os radicais livres. Com isso, previne o envelhecimento precoce da pele e o surgimento de rugas, além de dar mais vida e força para os cabelos.

Fortalece a Imunidade: A Vitamina C presente na Pitomba não age apenas no envelhecimento da pele, mas também de todas as células do organismo. A ação do nutriente fortalece o sistema imunológico e ajuda a proteger o corpo.

Combate Problemas Intestinais: A Pitomba Possui também fibras e ação antidiarreica e adstringente, podendo ser usada por quem sofre de problemas intestinais. O caroço da pitomba, especialmente, é eficaz no tratamento de diarreias graves.

Mantém a Saúde do Sangue: Outro benefício da Pitomba é a presença de Ferro, que contribui para a formação de hemoglobina, além de ser essencial para o bom funcionamento das células, para a síntese de DNA e para o metabolismo energético do organismo.

Proteger os Ossos: A pitomba também rica em Cálcio, contribuindo para o desenvolvimento dos ossos e a proteção contra problemas como osteoporose.

Pitomba pode aproveitar até o caroço é eficaz no tratamento de diarreias graves.

Benéfica na proteção do sistema vascular.

Pitomba por ser Rica em Ferro colabora na formação da hemoglobina.

A Pitomba auxilia a função glandular, principalmente a supra-renal, favorece a cicatrização das feridas.