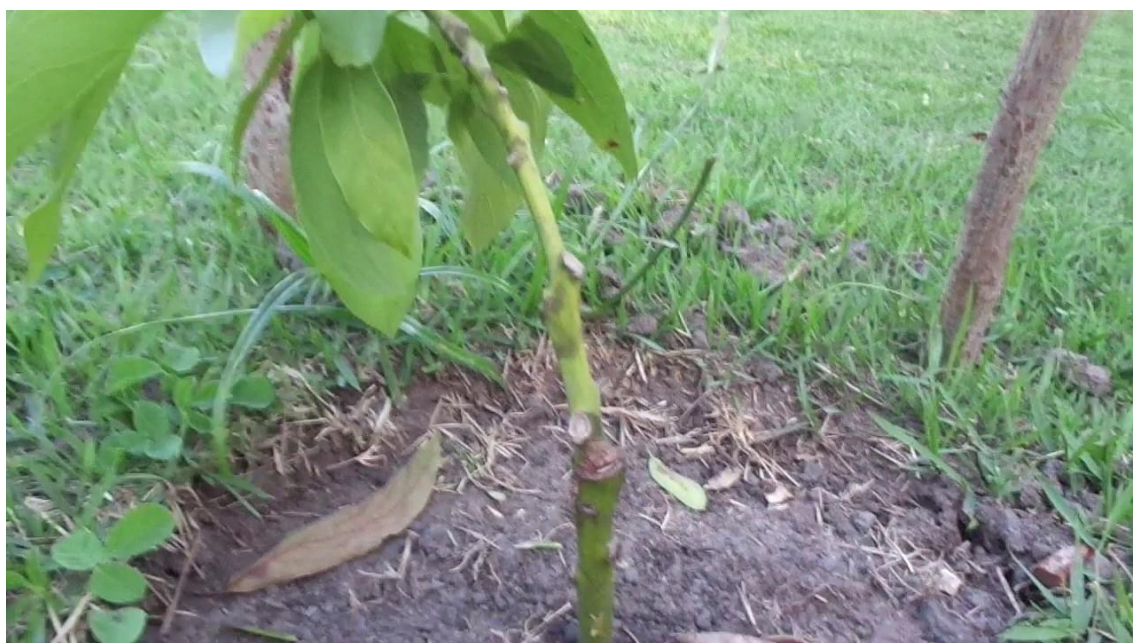


ABACATE



As frutas podem auxiliar no processo de emagrecimento e proporcionar saciedade em momentos inoportunos. Enquanto a maioria delas é rica em carboidratos, o abacate é composto, em sua maior parte, por gorduras.

A princípio, essa característica pode parecer ruim, e por isso diversas pessoas evitam o seu consumo e excluem o abacate da lista de frutas permitidas em uma dieta, apenas pela fama criada sobre seu alto valor calórico, abrindo mão dos diversos benefícios do abacate para a saúde e boa forma.

Entretanto, os lipídeos presentes no abacate são muito saudáveis e a fruta pode ser uma ótima opção na estruturação de uma dieta balanceada.

Agora nós iremos esclarecer os benefícios do abacate para a nossa saúde, para que serve, quais as suas principais propriedades e você poderá compreender que de vilão ele não tem nada, muito pelo contrário, ele poderá melhorar sua qualidade de vida e ainda ajudar a manter a boa forma.

O que é o abacate?

O abacate é uma fruta originária do México e América Central, pertencente à espécie *Persea americana*. Hoje, graças às hibridizações, e milhares de anos de cultivo, existem inúmeras variedades da fruta, cujos principais produtores na atualidade são México, Chile, Estados Unidos, Indonésia, República Dominicana, Colômbia, Peru, Brasil, China e Guatemala. Externamente, o abacate é verde vivo e conforme amadurece se torna mais escuro, quase preto. A polpa é verde-clara ou amarelada e tem textura cremosa. No interior encontramos um grande caroço, que é a semente do abacate.

Propriedades do Abacate

Um abacate pequeno, com 150g de polpa (1 xícara aproximadamente), fornece 240 calorias, 22g de gorduras, 13g de carboidratos, 3g de proteínas e 10g de fibras. Conseguimos perceber, portanto, que o abacate não é uma fruta de baixa carga calórica, mas o seu diferencial está na composição de suas gorduras. Quase 70% das gorduras encontradas no abacate são monoinsaturadas, a maioria de ácido oleico, e o restante é composto por gorduras poli-insaturadas (ômega-6 e ômega-3) e saturadas (ácido palmítico).

A sua proporção entre ômega-6 e ômega-3 é de mais de 10:1. Acredita-se que um desbalanceamento nessas proporções seja responsável por causar inflamação e algumas doenças. Autoridades em saúde de diversos países recomendam uma razão de 5:1, até 2:1 pode ser encontrado. Assim, apesar dos benefícios do abacate e das gorduras monoinsaturadas, para compensar a ingestão de ômega-6 presentes no abacate é importante buscar fontes ricas em ômega-3.

A quantidade de fibras presente no abacate também impressiona. 10g correspondem a 40% de toda a quantidade de fibra recomendada diariamente.

Além dos macronutrientes, o abacate contém uma variedade muito grande de vitaminas e minerais. Destacam-se as vitaminas do complexo B, vitamina C, vitamina A, vitamina E, vitamina A, cobre, manganês, magnésio, fósforo, potássio e zinco.

Valores calóricos

O valor calórico do abacate é alto? Sim, mas é importante refletir sobre as escolhas feitas para suas refeições; analise os alimentos selecionados para sua alimentação e busque substituições funcionais a seu organismo.

O abacate contém em média 180 calorias em 100 gramas. Ele possui gorduras? Sim, mas são gorduras boas. São as gorduras monoinsaturadas, fundamentais para controlar o colesterol e reduzir as triglicérides. Ele ainda é indicado para o tratamento de doenças cardiovasculares e prevenção das mesmas.

Antioxidantes carotenoides

A fruta auxilia na absorção de licopeno e betacaroteno, pois os carotenoides são solúveis na gordura que o abacate pode oferecer. Eles poderão auxiliar e preservar as células de seu corpo. Esse benefício pode ser obtido a partir da inserção de pelo menos 150 gramas de abacate em tradicionais saladas. Esse resultado também pode ser conquistado com a adesão do óleo de abacate, que você pode adquirir em lojas de produtos naturais.

Abaixo você poderá conhecer os principais antioxidantes carotenoides contidos no abacate:

Alfacaroteno;

Betacaroteno;

Betacriptoxantina;

Luteína;

Neoxantina;
Violaxantina;
Zeaxantina.

Fonte rica de nutrientes e vitaminas

O abacate é um tesouro de vitaminas e nutrientes importantes para o equilíbrio de um organismo. Ele é rico em sais minerais como Potássio, Ferro, Cálcio e Magnésio. Você poderá usufruir de diversos benefícios do abacate, que veremos mais abaixo, através das vitaminas A, C, E, K e vitaminas de complexo B.

Para que serve o abacate?

No Brasil, o abacate é muito consumido na forma fresca, batido com leite ou amassado, muitas pessoas acrescentam açúcar ou limão. Já no exterior, a forma mais popular de uso do abacate é em receitas salgadas – a mais comum é na preparação da guacamole, um molho de origem mexicana que além de abacate leva também cebolas, tomates, coentro, suco de limão e outros temperos.

Pode ainda ser utilizado como substituo de óleos e gorduras em algumas receitas, passado em pães e torradas, na preparação de sanduíches e para dar um toque especial em saladas.

Incluir o abacate na alimentação pode trazer inúmeros benefícios devido à sua composição nutricional, rica em gorduras “amigas” e fitonutrientes saudáveis.

Existem muitos benefícios do abacate, veja a seguir quais são eles.

Benefícios do abacate para a saúde e boa forma

Aumenta a absorção de Carotenoides

Muitos alimentos possuem pigmentos de coloração vermelha ou alaranjada em sua composição, que são os chamados carotenoides. Exemplos são batata-doce, mamão, cenoura, manga, espinafre, beterraba e brócolis.

No organismo humano, os carotenoides atuam como antioxidantes e precursores da vitamina A, que é essencial para a saúde ocular. Por ser lipossolúvel, a absorção dessas substâncias é potencializada pela presença de gorduras na refeição, porém, os alimentos que as contêm são muito pobres em lipídios. Assim, pesquisadores estudaram a associação entre a absorção de carotenoides presentes naturalmente nos alimentos à ingestão conjunta de abacate.

O abacate é rico em gorduras saudáveis e potencializou a absorção dos carotenoides em 2 a 6 vezes em comparação à refeição sem abacate. Além da absorção, o abacate indicou melhorar também a conversão dos carotenoides em vitamina A.

Além disso, o próprio abacate contém carotenoides. O mais abundante é a crisantemaxantina, mas também são encontrados neoxantina, transneoxantina e luteína, como foi visto mais acima.

Podemos concluir, portanto, que além das suas propriedades intrínsecas, o abacate pode nos ajudar a extrair o melhor de outros alimentos também, melhorando a absorção desses compostos vegetais.

Poder anti-inflamatório

Você que convive com inchaços, desconfortos e vermelhidões devido a artroses, reumatismos e gotas, frequentemente é aconselhado por médicos a adotar uma dieta regular para auxiliar no tratamento, não é verdade? Então tente adicionar o abacate a suas refeições. Ele será muito eficiente nos resultados e reduzirá os impactos em sua saúde e no corpo.

O benefício pode ser reconhecido pelo efeito positivo do abacate sobre o colesterol HDL, considerado colesterol bom, responsável pela proteção das artérias, e não pela destruição dessas. Ele pode auxiliar na dilatação das artérias e em diversas mudanças corporais benéficas para o funcionamento equilibrado e regular de seu organismo. Esse benefício do abacate é proporcionado pela vitamina E, que induz as gorduras a assumirem poder anti-inflamatório. A artrite é uma doença inflamatória que afeta muitas pessoas e leva à dor intensa nas articulações e outros problemas. Os componentes do abacate, como as gorduras monoinsaturadas, fitoesteróis, vitaminas E e C, além dos carotenoides, ajudam a combater a inflamação causada pela artrite melhorando a qualidade desses pacientes.

Reduz estresse

O abacate contém uma substância chamada glutathione, a qual reduz os efeitos do cortisol, hormônio característico do estresse. O excesso desse hormônio também dificulta o processo de redução de peso. A glutathione também beneficia a desintoxicação de seu organismo e melhora o funcionamento de seu fígado, fazendo assim da melhor eliminação de toxinas mais um dos benefícios do abacate.

Melhora a saúde cardiovascular

Incluir o abacate a uma dieta balanceada tem mostrado ser eficaz na prevenção e combate a diversas doenças cardiovasculares, melhorando os níveis de colesterol ruim (LDL) e diminuindo o nível de estresse oxidativo na corrente sanguínea.

Um dos fatores que contribuem para esses benefícios do abacate é a sua composição lipídica, como as gorduras monoinsaturadas, especialmente o ácido oleico, que representa 68% da gordura presente na fruta e em muitas pesquisas foi associado a efeitos benéficos sobre a saúde cardiovascular, além de melhorar a função cerebral e proporcionar um melhor crescimento e renovação das células. Essa concentração aproxima a composição do abacate a óleos muito saudáveis como o azeite de oliva.

Outros componentes muito importantes são os fitoesteróis, que incluem o beta-sitosterol, campesterol e estigmasterol. Eles têm um papel anti-inflamatório importante, o que também beneficia a prevenção de complicações vasculares.

Outras substâncias importantes são os antioxidantes que incluem os carotenoides, vitamina E e vitamina C e outros componentes com efeito anti-inflamatório, as catequinas e procianidinas, que são flavonoides.

Acredita-se que esses benefícios possam ser obtidos através do consumo regular de aproximadamente uma xícara ou uma unidade pequena de abacate e sempre associado a uma dieta adequada, equilibrando a quantidade e qualidade das gorduras ingeridas.

Anticâncer

A substância responsável por esse poder é a glutathione, já descrita anteriormente. Ela é capaz de agir como bloqueadora de pelo menos 30 agentes cancerígenos distintos.

Controle do colesterol

O abacate proporciona o aumento do colesterol HDL, considerado o colesterol bom, e a redução do colesterol LDL, o colesterol ruim. Ele reduz a quantidade do hormônio beta-sitosterol e é capaz de inibir a absorção do colesterol dietético.

Fluxo intestinal regular

Sabemos que um intestino com fluxo regular é mantido com o consumo de muitos alimentos funcionais. O bom funcionamento do intestino é mais um dos benefícios do abacate, vindo das fibras contidas no fruto.

Inibe o apetite e emagrece

Os benefícios do abacate se estendem à perda de peso. Ele é extremamente rico em fibras, uma porção de 150g contém 10g desse nutriente que é essencial em dietas para emagrecimento, pois ajuda no funcionamento intestinal, confere saciedade por um tempo prolongado e ainda ajuda a reduzir picos de glicose e os níveis de colesterol sanguíneo. Uma pesquisa publicada no Nutrition Journal mostrou que pessoas que comeram metade de um abacate junto com a refeição do almoço tiveram 40% menos vontade de comer algumas horas depois. A inclusão de guacamole aos pratos das principais refeições também parece ter esse efeito.

As gorduras monoinsaturadas, que são abundantes no abacate, são associadas à redução da gordura abdominal, que é a mais perigosa em termos de fator de risco para o desenvolvimento de doenças relacionadas ao sobrepeso.

O abacate ainda contém baixa quantidade de carboidratos, além de ter um índice glicêmico bastante baixo. Isso evita picos de glicemia e insulina, cujo resultado rebote, após o armazenamento da glicose como glicogênio ou gordura, é o desencadeamento de mais fome. Assim, apesar da alta concentração de gorduras e calorias, ao adicionar o abacate a uma dieta adequada, ele irá te ajudar na perda de peso. Mas exige-se prudência em sua ingestão. Indica-se o consumo máximo de meio abacate por dia.

Regula a menstruação

Você pode utilizar o abacate para regular seu ciclo menstrual. Indica-se a ingestão de chás feitos com as flores por exemplo; você pode consumir em torno de 2 a 4 vezes durante o dia. Um ciclo menstrual sob controle proporcionará também a redução dos efeitos da TPM (tensão pré-menstrual).

Melhora a visão

Existem benefícios do abacate para a saúde de sua visão proporcionados pela vitamina A contida no fruto.

Proporciona melhor saúde a seus cabelos

Há benefícios do abacate também aos seus cabelos, você poderá livrar-se dos incômodos de caspas, proporcionar força a eles e ainda auxiliar na prevenção de calvice.

Sono garantido

O abacate pode ser o aliado que você buscava para conquistar as noites perfeitas de sono que precisava. As vitaminas de complexo B como a B3 são capazes de equilibrar os hormônios responsáveis pelo equilíbrio de substâncias responsáveis pelas atividades cerebrais do sono. O ácido fólico também alimenta neurotransmissores responsáveis pela saúde do sono.

Evita o envelhecimento precoce e trata a pele

O poder dos antioxidantes pode reduzir os efeitos maléficos causados pelos radicais livres à pele. A renovação constante das células oferece mais vitalidade e saúde aos seus tecidos. Sua pele poderá permanecer mais tempo hidratada e cheia de nutrientes. O óleo de abacate é muito procurado por esses benefícios do abacate.

Você com certeza já viu inclusive receitas de máscaras caseiras de abacate para uma pele mais bonita. Isso se deve ao fato de que os nutrientes presentes na fruta, como as gorduras boas e as vitaminas ajudam a manter a hidratação da pele, a vitalidade e elasticidade. O ácido oleico ajuda a reduzir a irritação e vermelhidão da pele e melhorar a sua capacidade de reparação. A ingestão adequada desse ácido graxo ajuda a regular a produção de sebo pela pele, melhorando quadros de acne e pele oleosa.

Vitamina E e carotenoides ajudam a evitar os danos oxidativos que levam à formação de rugas e linhas de expressão, e a vitamina C participa na produção de colágeno e elastina, os principais componentes estruturais da pele.

Ajuda na construção de massa muscular

Quando comparado às outras frutas, o abacate se destaca por oferecer 2 gramas de proteínas em 100 gramas da fruta. Como sabemos, as proteínas são fundamentais para o ganho de massa magra e hipertrofia.

Um estudo submeteu por 3 semanas dois grupos a dois tipos de dieta, uma rica em gorduras saturadas (ácido palmítico) e a outra rica em gorduras monoinsaturadas (ácido oleico) que continham as mesmas quantidades de calorias. O resultado demonstrou que a disposição para atividade física foi quase 14% maior no grupo que seguiu a dieta rica em ácido oleico. Eles mantiveram um metabolismo mais acelerado após as refeições. Assim, o abacate ainda pode fornecer uma energia extra, a partir de fontes lipídicas muito saudáveis, para os treinos intensos requeridos para a construção de músculos.

O consumo regular desse tipo de gordura também está associado a uma melhora na síntese de testosterona e hormônio do crescimento, dois fatores importantes para a síntese proteica na musculatura, inclusive para mulheres.

Se você buscar o ganho de massa magra, pode então adicionar o abacate ao seu plano alimentar, mas lembre-se de controlar o consumo.

O abacate ajuda a regular o metabolismo da glicose

Como já citamos, o abacate contém uma baixa carga de carboidratos e um baixo índice glicêmico, o que minimiza a geração de picos de glicemia e insulina e por si só já são fatores que fazem com que ele seja um ótimo alimento para portadores de diabetes ou mesmo para não diabéticos que querem se beneficiar da manutenção de baixos níveis de açúcar no sangue. A presença de altas quantidades de fibras também é um fator que ajuda nesse controle. Estudos mais profundos ainda são necessários, mas algumas pesquisas apontam uma redução nos níveis de insulina e melhor regulação da glicemia depois de uma refeição com o consumo de abacate.

Também está sob investigação a ação de um poliol presente no abacate chamado perseitol, que, ao contrário dos açúcares comuns, leva a uma supressão da liberação de insulina na corrente sanguínea.

Além disso, o abacate é rico em vitamina K, que tem papel fundamental na coagulação sanguínea. Estudos indicam que pessoas que ingerem mais dessa vitamina têm chances 19% menores de desenvolver diabetes. Os voluntários foram acompanhados por 10 anos.

Algumas Dicas ao Consumir Abacate

Os fitonutrientes do abacate estão mais concentrados em partes que geralmente não comemos, que são a casca e a semente, ou caroço. Na parte da polpa mais próxima à casca podemos encontrar mais nutrientes do que nas partes centrais, por isso recomenda-se que ao descascar, seja aproveitada o máximo possível essa polpa próxima à casca. Uma forma de fazer isso é descascando com as mãos, como uma banana. Para isso, basta cortar o abacate longitudinalmente em quatro partes e depois puxar a casca com o indicador e o polegar. Isso irá preservar boa parte da polpa que tem uma coloração mais escura e é rica em fitonutrientes presentes também na casca.

Pessoas com alergia ao látex devem consultar um médico antes de consumir abacate, pois há o risco de hipersensibilidade também à fruta.

O abacate verde deve ser mantido à temperatura ambiente. Para acelerar o amadurecimento, pode ser colocado em um saco ou envoltório de papel.

Ao amadurecer, o abacate fica com a casca mais escura e macio ao ser levemente pressionado. As frutas maduras devem ser mantidas na geladeira. Se já estiver cortada, é interessante manter em um recipiente fechado e pingar algumas gotas de vinagre ou limão na superfície para evitar a oxidação da polpa.

Ao adicionar o abacate a receitas quentes, recomenda-se que seja preparado com a menor temperatura e menor tempo possível, para evitar os danos da alta temperatura aos ácidos graxos saudáveis.

De forma geral, os abacates menores tendem a ser mais ricos em gordura do que os maiores.

ABIL AMARELO





Abiu (*Lucuma caimito* ou *Pouteria caimito*) é o **fruto do abieiro**, árvore da família Sapotaceae, uma planta nativa da Amazônia Central e da Mata Atlântica costeira do Brasil, de Pernambuco ao Rio de Janeiro.

Fruto bom de comer in natura, tirado do pé, ainda com comércio restrito. O que é uma pena porque do abiu, que é uma delícia, também se **pode fazer geleia, compota, picolé, suco, sorvete e licor**.

Mas, pouco a pouco, no sudeste já começa a se pensar na sua **produção comercial** não tanto pelo fruto quanto **pelo látex**, extraído da fruta verde e das cascas da árvore, usadas na fabricação de cola e remédios caseiros consagrados na medicina popular.

E para que serve o abiu?

Essa fruta tem uma **boa quantidade de fibras, vitaminas e sais minerais** e, na medicina popular é usada para tratar anemias, disenterias, **dor de ouvido**, malária, bronquite, desnutrição e problemas respiratórios, dizem que até pode curar **pneumonia**. O seu látex é bastante usado **para ajudar a cicatrização de feridas**, que desinfeta e cola, de dentro para fora, impedindo infecções e **reduzindo a inflamação**. Também se usa o látex para curar verminoses. O chá de abiu é usado para tratar **terçol** - duas gotinhas no olho inflamado.

ACEROLA



Não há dúvidas de que **a acerola é uma fruta deliciosa** que pode ser consumida a qualquer momento. Mas, não são todos que conhecem os incríveis e surpreendentes benefícios da acerola para o nosso organismo.

Melhora a saúde da visão

A visão é extremamente beneficiada pela **vitamina A** presente na acerola. Como veremos adiante, esta fruta é **capaz de fornecer quantidades incríveis de vitamina A** que é tão essencial para a visão.

Fornece vitamina C

A **acerola** é uma das frutas com maior quantidade de vitamina que existem. Cerca de 180ml de **suco de acerola** tem a mesma quantidade de **vitamina C** de 14 litros de suco de laranja. Seu consumo é incentivado devido aos benefícios desta vitamina.

Fornece vitamina A

Uma única acerola é capaz de fornecer a mesma quantidade de vitamina A que uma cenoura inteira. Isso significa que a mera ingestão de **duas acerolas é o suficiente** para fornecer as quantidades necessárias de vitamina A para nosso organismo.

Rica em antioxidantes

A acerola é rica em ácido ferúlico, tanino, quercetina, ácido clorogênico que oferecem propriedades antioxidantes. Isso faz com que nosso organismo seja capaz de **combater os radicais livres com facilidade**.

Previne escorbuto

Embora não seja uma doença muito comum hoje em dia, **o escorbuto pode ser evitado e tratado com acerola**, graças aos seus altos níveis de vitamina C.

Ajuda a perder peso

A acerola tem a capacidade de **auxiliar na perda de peso**, pois além de ser uma facilitadora do funcionamento do metabolismo, possui baixíssimas quantidades de gorduras e calorias.

Previne câncer de pulmão

Pode prevenir o câncer do pulmão por ser capaz de impedir o crescimento e desenvolvimento anormal de células cancerígenas dos pulmões.

Aumenta a imunidade

Por ser extremamente rica em ácido ascórbico, ou vitamina C, a acerola é **capaz de aumentar a imunidade, prevenindo gripes e resfriados**.

Melhora o metabolismo

A grande quantidade de **vitaminas do complexo B** presentes na acerola ajudam nosso organismo no processo de absorção de proteínas, carboidratos e gorduras, fazendo com que o metabolismo funcione de forma mais eficaz.

Previne o “estresse oxidativo”

O “estresse oxidativo” é basicamente o que traz o envelhecimento precoce. O consumo de acerola, graças aos seus antioxidantes, é **capaz de prevenir o estresse oxidativo** de forma rápida e eficaz. Aconselha-se ao menos duas acerolas por dia.

Reduz o açúcar no sangue

Os antioxidantes presentes na acerola, quando tomados em forma de suco, são capazes de trazer benefícios no **controle de níveis de açúcar no sangue**. Portanto reduz riscos de diabetes, hiperglicemia e etc.

Previne problemas gastrointestinais

As acerolas são ricas em fibras, fazendo com que o nosso sistema gastrointestinal seja favorecido, uma vez que seus processos serão facilitados. Isso significa que a acerola **pode tratar diarreias, constipações, disenterias** e etc.

Melhora a saúde cardíaca

Todos os nutrientes presentes na acerola auxiliam na manutenção de nosso sistema cardiovascular, em especial o **potássio, cálcio e magnésio**, presentes em altas quantidades.

Aumenta produção de colágeno

A vitamina C presente na acerola faz com que os níveis de produção de colágeno de nosso corpo aumentem, favorecendo assim o **combate ao envelhecimento precoce das células**.

Fornece nutrientes essenciais

Como vimos, a acerola é rica em vitaminas A e C. Porém, também possui grandes quantidades de nutrientes essenciais para nosso organismo. Podemos citar o **cálcio**, **zinco**, **cobre**, **magnésio**, **potássio** e também as vitaminas B1, B2, B3, B5 e B9.

ATEMÓIA



A **atemoia** é resultado do **cruzamento artificial** de **duas anonáceas**, a **fruta-do-conde** (*Annona Squamosa*, L.) e a **cherimóia** (*Annona cherimola*) e, dentre todas as frutas anonáceas que podemos encontrar no Brasil, uma das mais promissoras como **alimento completo**.

Riqueza nutricional da atemoia

Esta é uma fruta saborosa, doce e refrescante de **riqueza nutricional** significativa em sais minerais e vitaminas, para além de compostos antioxidantes.

Propriedades medicinais da atemoia

As mais importantes propriedades medicinais da atemoia foram caracterizadas em estudos da Faculdade de Engenharia de Alimentos (FEA) da **Unicamp**:

* **alimento funcional**

* **substância anticancerígena** na casca

* **antioxidante**

* **antimicrobiana** eficaz contra *Bacillus cereus*, *Escherichia coli* e *Staphylococcus aureus*

Os estudos realizados determinaram que a atemoia possui relevantes quantidades de "compostos fenólicos, como a epicatequina, além de minerais, vitamina E (tocoferóis) e ácidos graxos" e que a ingestão de uma fruta de 300 gramas fornece 20% do potássio e 50% do cobre da necessidade diária do organismo humano.

Na casca da fruta foram detectados compostos com **poderosa ação anticancerígena** e, as sementes da atemoia são ricas em ácidos graxos (ômega 3 e 6) que ajudam no equilíbrio do colesterol: "Eles diminuem o colesterol ruim, sem alterar o colesterol bom, e acabam prevenindo algumas doenças cardiovasculares", destaca a pesquisadora Maria Rosa de Moraes.

Benefícios do consumo de atemoia

Regula a pressão - sua riqueza em potássio é um benefício para o equilíbrio da pressão arterial

Ajuda na recuperação de gripes e resfriados - rica em vitamina C e compostos com ação anti-inflamatória a atemoia é eficiente na recuperação dos estados gripais, anêmicos, de cicatrização da pele e suscetibilidade a infecções.

É rica em fibras - seu conteúdo em fibras ajuda o organismo de quem a consome a reduzir açúcares e gorduras equilibrando a absorção dos nutrientes mais importantes e reduzindo as taxas de glicose e colesterol.

É fonte de energia - em cada 250 g. da fruta existem 243 calorias o que a torna uma poderosa fonte energética mas que também é indicação da necessidade de consumo moderado.

Como usar a atemoia

Coma *in natura* - o consumo da polpa da atemoia **in natura é o mais indicado** pois assim se preservam todos os seus nutrientes.

Também pode se optar por transformá-la em suco ou sorvete, sem perda de sabor porém com significativa degradação da vitamina C que contém.

Use a casca e as sementes - "Se devidamente usadas, não fazem mal à saúde", explica a nutricionista Juliana Fontes (SP) da [Revista Viva Saúde](#).

A casca da atemoia pode ser usada para **fazer geleia, compota ou doce**, para aproveitamento alimentar de suas fibras e minerais e, as sementes, ricas em ácidos graxos essenciais, podem ser incorporadas a iogurtes, salada de fruta, sorvetes ou até no arroz com feijão, após serem trituradas.

CACAU



O **cacau** é o fruto da árvore do cacaueiro, originário da Amazônia. Ele é considerado um **alimento funcional**, pois além de desempenhar funções nutricionais, quando consumido de forma regular e moderada, traz **benefícios** à saúde. Um poderoso conjunto de substâncias, vitaminas e sais minerais presentes em sua composição garantem os **benefícios do cacau**, tais como favorecer o bom funcionamento das artérias e do coração e aliviar ansiedade e fadiga.

Benefícios do cacau

Conheça as substâncias que são responsáveis pelas propriedades benéficas do **cacau** para a saúde humana.

Feniletilamina

Age no organismo como um neurotransmissor. A feniletilamina estimula a produção de dopamina e serotonina, hormônios relacionados à sensação de prazer e bem-estar. Nosso corpo produz feniletilamina quando sentimos desejo por alguém ou nos apaixonamos, por isso, o **cacau** também é considerado um [alimento afrodisíaco](#).

Teobromina

É um broncodilatador e vasodilatador, o que faz com que seja eficiente no tratamento de asma e de doenças cardiovasculares. Mas atenção: a teobromina é prejudicial para os animais. Portanto, não dê chocolate e outros alimentos que contêm **cacau** para o seu bichinho de estimação - veja [quais alimentos os animais não devem comer](#).

Flavonoides

Os [flavonoides](#) são substâncias com capacidade [antioxidante](#) que ajudam a combater os [radicais livres](#) e o envelhecimento precoce. Os flavonoides também têm propriedades vasodilatadoras e contribuem para melhorar a [circulação sanguínea](#) e, conseqüentemente, favorecer o bom funcionamento das artérias e do coração, colaborando para prevenir doenças cardiovasculares.

Cafeína

Age como estimulante do sistema nervoso central, aumentando o estado de alerta. Ela garante que o **cacau** tenha entre seus **benefícios** a promoção do relaxamento da musculatura lisa e o estímulo ao músculo cardíaco.

Magnésio

A deficiência de [magnésio](#) no organismo de mulheres em fase reprodutiva pode levar ao desenvolvimento de sintomas de depressão: ansiedade, irritabilidade, insônia, fadiga e dores de cabeça. A [FAO](#) recomenda que mulheres a partir dos 10 anos consumam 220 mg/dia de magnésio. Este valor é reduzido para 190 mg/dia para mulheres a partir dos 65 anos (para homens adultos - de 19 a 65 anos - a recomendação é de 230 mg/dia). O **cacau** é uma ótima fonte de magnésio, pois 50 gramas de cacau contém aproximadamente 275 mg de magnésio.

Isso explica a compulsão por chocolate que muitas mulheres sentem durante seu período fértil. No entanto, é essencial ressaltar que a concentração de **cacau** varia muito entre os diversos tipos de **chocolate** disponível no mercado. Por isso, é importante optar por chocolates com alto teor de cacau em lugar dos chocolates ao leite.

CAFÉ



O consumo moderado do **café** proporciona uma série de benefícios para a saúde. A bebida tem um efeito termogênico e por isso ajuda na perda de peso. Ela também tem ação estimulante e auxilia a diminuir dores de cabeça.

Esta bebida previne algumas doenças neurodegenerativas, como Doença de Parkinson e Alzheimer, e diabetes tipo 2. O café ainda proporciona benefícios para o sistema respiratório e está associado a um menor risco de desenvolver câncer.

Nutrientes do café

O café se destaca pelas boas quantidades de cafeína. Esta substância é da família da Metilxantina e é importante porque tem um efeito estimulante sobre o sistema nervoso central e está associada à melhora no estado de alerta, na capacidade de aprendizado e resistência ao esforço físico.

A cafeína também contribui para a perda de peso pela ação direta na quebra da gordura pelo estímulo na enzima Lipase, que contribui para a quebra da gordura em estoque, lançando-a na corrente sanguínea para ser oxidada, ou seja, queimada.

Esta bebida possui outras substâncias benéficas como os ácidos clorogênicos que são responsáveis por grande parte da atividade antioxidante do café. Essa ação irá inibir inflamações e reduzir o risco de doenças cardiovasculares e outras doenças inflamatórias prolongadas.

Além disso, o café tem potencial atividade antibacteriana, antiviral e anti-hipertensiva. A niacina, uma vitamina do complexo B, também está presente na bebida. Todas as vitaminas do complexo B estão associadas ao bom funcionamento do sistema nervoso.

Benefícios comprovados do café

Efeito estimulante: O principal componente do café é a cafeína. Esta substância quando consumida em doses baixas a moderadas tem ação estimulante. Assim, o sono diminui e a energia aumenta.

Melhora a concentração: Devido ao efeito estimulante da cafeína, o café irá proporcionar melhora na concentração e conseqüentemente na capacidade de aprendizado.

Melhora o desempenho nos exercícios: Devido à ação estimulante da cafeína, o café irá ajudar as pessoas a terem mais pique para praticar exercícios. A bebida irá estimular a ação dos músculos durante exercícios prolongados, que passam a utilizar a gordura como fonte de energia em vez de açúcares encontrados nos carboidratos.

O alimento também irá reduzir a sensação de fadiga, melhorando o rendimento físico.

Conseqüentemente, ocorre o aumento da força muscular, possibilitando maior grau de carga e repetições de execução do exercício após a ingestão de cafeína.

Bom para os músculos: A cafeína irá poupar a glicose do músculo esquelético, quanto maior a quantidade de glicose no músculo mais longe ele fica da fadiga e ainda aumenta e facilita a entrada da quantidade de cálcio dentro do músculo.

Ajuda a emagrecer: Diversos estudos apontam que o consumo de café contribui para a perda de peso. Isto ocorre porque a cafeína presente na bebida faz com que ela tenha uma ação termogênica, aumentando o gasto calórico. Além disso, a substância também contribui para a queima de gordura.

Protege o sistema respiratório: Diversos estudos, entre eles um realizado pelo Cochrane Database Review em 2010, apontam que o café tem um efeito broncodilatador e por isso é bom para quem tem e para prevenir a asma. Além disso, a bebida também reduz a fadiga dos músculos respiratórios.

Previne o Parkinson: Estudos apontam que o café tem sido eficaz na prevenção do Parkinson. Em um deles, homens que consumiam pelo menos 3 a 4 xícaras de café por dia apresentavam um risco cinco vezes menor de desenvolver Parkinson, do que os não consumidores. Num outro estudo prospectivo, homens que consumiam diariamente a quantidade de cafeína correspondente a uma xícara de café possuíam um risco 50% menor de desenvolver a doença, não tendo sido encontrada qualquer associação em relação ao consumo de descafeinado. Por isso, acredita-se que é a cafeína que ajuda a prevenir o Parkinson.

Diminui o risco de depressão: Diversas pesquisas demonstraram uma associação inversa entre o consumo de café e o risco de suicídio. Ainda não se sabe exatamente a razão deste benefício. É conhecido que doses moderadas de cafeína interferem positivamente no humor. Além disso, o ácido acético, presente em boas quantidades no café, apresenta efeito antidepressivo quando administrado em animais.

Previne câncer: O café em quantidades moderadas ajuda na prevenção do câncer. Isto porque ele possui ação antioxidante e irá combater os radicais livres que favorecem o aparecimento de tumores.

Diminui o risco de morte: Um estudo feito com mais de 400 mil homens e mulheres americanos e publicado na revista científica New England Journal of Medicine concluiu que o

consumo moderado de café pode estar inversamente relacionado à mortalidade total. Os tomadores de café apresentaram menor mortalidade por causas cardíacas, doenças respiratórias, acidente vascular cerebral, causas externas, diabetes e doenças infecciosas.

Previne o blefaroespasm: Pessoas que consomem o café de forma moderada estão sujeitas a desenvolver menos espasmos involuntários nos olhos, blefaroespasm primário. Pesquisas apontam que o consumo do café também é benéfico para quem já sofre com a doença, pois ele irá atrasar o seu desenvolvimento.

Previne a morte por cirrose: Uma pesquisa feita pela Universidade Nacional de Singapura com 63 mil pessoas observou que beber duas ou mais xícaras de café por dia pode reduzir o risco de morte por cirrose.

Benefícios do café em estudo

Previne Alzheimer: O Alzheimer é uma doença neurodegenerativa que resulta na diminuição progressiva das capacidades cognitivas. Alguns estudos realizados com animais, com destaque para um feito pela Universidade da Flórida do Sul, Estados Unidos, observaram que em camundongos com Alzheimer o café seria capaz de neutralizar a perda de memória. Acredita-se que a cafeína seria responsável por este benefício.

Previne diabetes tipo 2: Estudos realizados em animais observaram que o café, tanto a versão normal quanto a descafeinada, ajuda a prevenir o diabetes tipo 2. Pesquisas feitas com ratos observaram que o ácido clorogênico presente na bebida provoca a diminuição da concentração de glicose e aumento da sensibilidade à insulina.

Diminui o cálculo renal: Alguns estudos iniciais observaram que o consumo diário de 240 ml de café, mesmo o descafeinado, irá diminuir o risco do desenvolvimento de cálculos renais entre 9 e 10%.

Quantidade recomendada de café

A quantidade recomendada de café varia entre três e quatro xícaras de 50 ml por dia para pessoas saudáveis.

CAJÁ – MANGA



Spondias dulcis, conhecido popularmente pelos nomes **cajá-manga**, **cajá**, **cajarana**, **taperebá-do-sertão** e **cajá-anão**^[3], é uma árvore da família das anacardiáceas. É originário do Arquipélago da Sociedade, na Oceania^[2]. Está presente em quase todo o território brasileiro, em especial na Região Nordeste do Brasil bem como noutros países como é o caso de São Tomé e Príncipe. "Cajá" vem do tupi *akaya* .. A árvore do cajá-manga pode atingir até 15 metros de altura. O fruto tem formato cilíndrico, com 6 a 10 cm de comprimento, 5 a 9 cm de diâmetro, podendo pesar até 380 g. É um fruto de casca lisa e fina, que possui coloração amarela brilhante, muito aromático e de polpa suculenta, de sabor agri-doce e ácido quando maduro, com endocarpo revestido de espinhos (macios) irregulares. É uma fruta rica em fibras. É muito utilizada no preparo de sumos, *cocktails*, licores e sorvetes.

Benefícios do Cajá-Manga

Fonte rica de vitamina C

Os cajás são ricos em vitamina C, que além de ser uma vitamina essencial, ainda age como um antioxidante natural, melhor protegendo seu corpo contra diversos danos causados por radicais livres, o que reduz potencialmente o risco de ocorrência de doenças cardíacas e também a ação de células cancerígenas.

Ao consumir uma porção de 100 gramas de cajás, você estará fornecendo ao seu corpo cerca de 46,4 miligramas de vitamina C. Adicionando essa porção à sua alimentação, você garantirá de 39 a 49% da dose diária necessária dessa vitamina para seu corpo se manter saudável.

A vitamina C ainda melhora a ação de seus sistema imunológico e contribui com a produção de colágeno, responsável pela saúde da pele, ligamentos, tendões e cartilagem se manterem saudáveis. Sendo fonte dessa vitamina, o cajá ainda pode reduzir as fadigas pós-treino, já que age para combater o cansaço, o que garante um melhor desempenho, resistência e condicionamento. O cajá ainda pode ajudar a evitar possíveis gripes.

Combate a anemia

Consumindo 100 gramas de cajá, a fruta contribuirá com 2,8 miligramas de Ferro para o seu corpo. Essa porção equivale de 15,5 a 35% da ingestão recomendada por dia. Esse nutriente é essencial para a função geral de seu organismo, pois assume função importante na produção de hemoglobina e mioglobina, ambos indispensáveis para o transporte de oxigênio por todo o corpo.

A hemoglobina é armazenada nas células vermelhas do sangue, dessa forma, quem possui alta quantidade de Ferro na dieta, garante produção regular de glóbulos vermelhos, evitando problemas como a anemia, fator muito comum para pessoas que adotam dietas sem orientação médica e com desequilíbrios nutricionais.

Protege contra doença cardíaca

O sistema cardiovascular pode ser um dos afetados pelos benefícios do cajá, pois estudos identificaram a eficiência de antioxidantes contidos na fruta. As pesquisas demonstraram que os cajás são naturalmente ricos em antioxidantes, se comparados a medicamentos destinados a tratamentos do coração. Ainda foi possível descobrir que a fruta é capaz de reduzir os níveis de colesterol total.

Carotenoides

Essa fruta é fonte rica de carotenóides e beta-criptoxantina, os quais podem contribuir com a sua saúde de modo geral. A beta-criptoxantina nada mais é que uma provitamina, a qual apoia que seu corpo produza retinol, nome alternativo para a vitamina A. Reconhecer os carotenóides entre os benefícios do cajá é destacar a ação eficiente para a saúde no crescimento dos ossos, visão, além de aumentar a imunidade por meio do desenvolvimento de células brancas do sangue. Vale ressaltar que o beta-criptoxantina é um carotenoide solúvel em gordura.

Baixo teor de gorduras

Sendo uma das principais preocupações, você gostará de saber que o cajá não contém nenhuma gordura saturada ou colesterol. Fruta com teor baixo de gordura, o cajá é uma escolha saudável para quem deseja perder peso e garantir a qualidade de vida.

Dentes e ossos fortes

Um dos principais contribuintes para os ossos e dentes se manterem fortes, o Cálcio pode ser encontrado em abundância no cajá. Adotar uma dieta equilibrada contando com a presença dessa fruta pode ser o diferencial que você esperava para ter ossos mais saudáveis e um sorriso que evidencia toda sua saúde. O fornecimento regular de Cálcio prepara seus ossos para diferentes adversidades, eles podem melhor responder aos estímulos, e a possibilidade de torções e lesões é reduzida significativamente. A vitamina A também apoia o estado saudável dos ossos de seu corpo. Mais um dos benefícios do cajá é auxiliar no combate à osteoporose.

Previne a TPM

A fruta pode assumir um papel importante sobre os hormônios femininos. Sabemos que o ciclo menstrual é repleto de variações de humor, e o cajá aparece como fonte de vitamina A, B, C e muitos minerais importantes. A combinação de nutrientes contida na fruta pode reduzir as oscilações de humor comuns nos períodos de TPM.

Ajuda a perder peso

O cajá pode ser uma fruta amiga que lhe aproximará da boa forma que você tanto deseja. Sim, o cajá pode ajudar você a emagrecer. A fruta é rica em fibras, e estas assumem um papel importante, pois possibilitam o funcionamento regular do intestino, contribuindo para que você elimine as toxinas indesejáveis do corpo. Seu corpo se manterá mais “limpo”, mas você ainda notará que o cajá pode proporcionar sensação de saciedade, o que evitará que você consuma porções de comida com excesso calórico, assim respeitando as suas necessidades. A sensação de saciedade é muito importante no processo de perda de peso, pois os casos de ansiedade e compulsão alimentar são mais comuns que imaginamos. Como se não bastassem os benefícios do cajá para a conquista da boa forma, ele é pouco calórico, sendo que se você consumir 100 gramas da fruta, estará adicionando apenas 90 calorias ao seu plano alimentar.

Apoia o sistema nervoso

Não pense que o cajá é a exceção entre as fontes de vitamina B, muito pelo contrário. Demonstrando a sua eficiência completa, a presença do cajá no plano alimentar não só pode ajudar no controle do sistema nervoso de mulheres no ciclo menstrual, mas a todos os amantes da fruta. O controle de ansiedade, fome, depressão e compulsão alimentar se estende a todo o sistema nervoso, representando benefícios do cajá para qualquer pessoa, independente da faixa etária ou sexo.

Melhora a saúde dos músculos

O cajá conta com os melhores nutrientes, os quais se responsabilizam por auxiliar na atuação das moléculas de ATP. A fruta é rica de Fósforo, mineral importantíssimo para a contração muscular, ou seja, pode ser muito eficiente se incorporada à dieta voltada para hipertrofia e ganho de músculos, já que contribui com a saúde da massa muscular.

CAJU ANÃO



Nativo do Brasil, mais especificamente da região litorânea do Nordeste, o caju é a segunda fruta com maior área plantada no país, perdendo somente para a laranja.

Além das condições favoráveis para o seu plantio, um dos motivos para isso é o grande apreço que pessoas do mundo todo têm pela chamada castanha de caju que, aliás, é o verdadeiro fruto do cajueiro. Isso mesmo: a base que conhecemos como fruta é, na verdade, seu pseudofruto. Nomenclaturas à parte, o fato é que tanto castanha quanto pseudofruto, os cajus são únicos, deliciosos e, o melhor, repletos de benefícios para a saúde!

O primeiro benefício do pseudofruto do caju não requer nenhuma pesquisa científica, só empírica: um fruto carnudo, de cheiro bastante característico e com um sabor marcante adstringente. Um fruto delicioso para comer puro ou incorporado a receitas de comidas ou bebidas.

Mas, a ciência também vem mostrando que os benefícios dele vão muito além do paladar. “O caju possui diversos nutrientes essenciais”, diz Ione Leandro, nutricionista da clínica Onodera Estética. Abaixo ela lista alguns dos principais benefícios do caju para a saúde.

Ele fortalece o sistema imunológico

Com cinco vezes mais vitamina C que a laranja, o pseudofruto do caju é muito rico em antioxidantes. Essas substâncias combatem os radicais livres, protegendo as células e evitando o envelhecimento precoce.

Ele ajuda a proteger o coração

De acordo com estudos, o consumo de caju tem efeito positivo na redução dos níveis de triglicerídeos, o que ajuda a diminuir a incidência de problemas cardiovasculares e o risco de doenças cardíacas.

Ele auxilia nos processos de cicatrização

As substâncias por trás do benefício são o cobre e a vitamina K. Além de acelerarem a coagulação sanguínea, elas atuam junto ao sistema imunológico na recuperação do organismo.

Ele deixa a pele e os cabelos mais saudáveis

Também por causa do cobre, o caju auxilia na produção de melanina, mantendo o viço da pele e dos cabelos. Já a vitamina C, rica em antioxidantes, é essencial na prevenção do envelhecimento precoce.

Ele tem efeito benéfico no sistema nervoso e reduz a TPM

Sabe aquela vontade inexplicável de comer doce nos dias que precedem a menstruação? É seu corpo pedindo magnésio, mineral associado à liberação adequada de neurotransmissores, incluindo a dopamina. Por ser rico na substância, o caju proporciona a sensação de bem-estar.

Ele ajuda a controlar o índice glicêmico

Com boas taxas de fibras solúveis, o consumo do caju possibilita uma absorção mais lenta dos carboidratos o que, por sua vez, evita picos de insulina e ajuda a regular o índice glicêmico. No entanto, por possuir frutose, recomenda-se seu consumo com moderação por diabéticos.

Ele é um aliado na prevenção do câncer

O segredo está nos flavonoides, como licopeno e betacaroteno. Tais substâncias têm propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e antitumorais que diminuem o chamado estresse oxidativo das células.

Ele propicia boas doses de energia

Ricos em aminoácidos de cadeia ramificada conhecidos como BCAA, o caju facilita o processo de utilização da gordura durante os exercícios físicos, garantindo mais energia e disposição.

Ele pode ajudar na perda de peso

Ao estimular a queima de gordura e controlar o índice glicêmico, o caju facilita o emagrecimento de maneira saudável. Além disso, ele também possui um baixo índice calórico. São cerca de 35 a 40 calorias por unidade de 100 gramas.

Na hora de escolher o caju, o ideal é que ele esteja macio, mas sem manchas escuras em sua casca. Por ser altamente perecível, recomenda-se mantê-lo em geladeira por, no máximo, dois dias.

Verdadeiro fruto do cajueiro, a castanha de caju é, sem dúvidas, uma das oleaginosas preferidas de boa parte das pessoas graças à sua crocância e ao seu sabor levemente adocicado.

Faz parte desse time que adora castanha de caju? Então pode comemorar, já que ela também é aliada da boa saúde do organismo. Confira abaixo alguns dos benefícios das castanhas de caju:

Auxiliar no tratamento de diabetes: com poucos carboidratos, a castanha possui baixo índice glicêmico e conta, ainda, com ácido oleico, responsável pela redução nos níveis de triglicerídeos.

Proteger as artérias: livres de colesterol, as castanhas de caju possuem uma substância chamada de arginina, que evita o estreitamento das artérias. Além disso, as castanhas também têm vitamina E, que previne o acúmulo de placas arteriais.

Fortalecer os ossos: assim como o pseudofruto, castanhas de caju são ricas em cobre, cuja deficiência está associada à baixa densidade óssea. Já o magnésio presente nelas é importante no processo de absorção de cálcio.

Ajudar no tratamento de alguns tipos de câncer: estudos mostram que graças às suas vitaminas antioxidantes, as castanhas de caju ajudam a prevenir a mutação de células e danos ao DNA. Outros estudos também sugerem que o ácido presente nelas seria capaz de parar o ciclo de células cancerígenas.

Estimular a memória e a concentração: por possuir vitamina E, além de minerais essenciais, como o ferro, as castanhas melhoram a oxigenação celular, aumentando a concentração e ajudando a prevenir a perda de memória em função da idade.

Proteger o sistema digestivo: os antioxidantes presentes na castanha de caju atuam no estômago protegendo-o inclusive de danos causados pelo consumo excessivo de álcool.

CAQUI



De cor avermelhada e textura delicada, o alimento, visualmente confundido com o tomate, é suculento e muito saboroso, podendo acrescentar diversos benefícios nutricionais para a nossa saúde e bem-estar do organismo, como, por exemplo, fortalecer o sistema imunológico e melhorar a digestão.

De origem chinesa, o caqui não precisou de muito para ganhar espaço no Brasil. A fruta é uma fonte incrível de agentes antioxidantes, fibras alimentares e fitonutrientes como as vitaminas e minerais, responsáveis por tornarem o nosso corpo saudável e livre das enfermidades. Além disso, por ser extremamente saborosa e versátil, se encaixa em diversas preparações, tais como mousse, creme, geleia e sorvete. Segundo a nutricionista Paola Lisboa, o consumo do caqui pode acarretar na prevenção de doenças e no bem-estar do intestino:

"Por ser uma fruta riquíssima em fibras, o caqui auxilia no bom funcionamento do intestino, prevenindo a prisão de ventre, por exemplo. Também é rico em vitamina C e minerais que atuam no bom desenvolvimento das funções do organismo", explica a nutricionista que destaca outros benefícios da fruta. Confira!

Benefícios do caqui para a sua alimentação saudável

Favorece o emagrecimento: Por ser uma fruta rica em fibras alimentares, o caqui é ideal para quem deseja perder os incômodos quilinhos. As fibras ajudam a promover a saciedade e impedir que comamos mais que o necessário, além disso, quando incluída como lanche da tarde, por exemplo, ela irá impedir que a fome venha com mais intensidade na próxima refeição.

Retarda o envelhecimento precoce da pele: Fonte de poderosos antioxidantes, e substâncias como a vitamina C, A e K, o consumo regular da fruta ajuda a impedir as ações dos radicais livres, retardando o envelhecimento das células e concedendo uma pele mais jovem e bonita.

Aumenta a imunidade: Com bons níveis de vitamina C em sua composição, o caqui atua como um reforço para o nosso sistema imunológico. Seu consumo ajuda a manter o nosso corpo livre de gripes, infecções, resfriados e outras enfermidades causadas pela baixa imunidade.

Efeito detox: O caqui pode e deve estar presente nos refrescantes sucos detox. A fruta tem ação desintoxicante, que elimina os metais pesados do organismo, deixando-o mais saudável e facilitando a absorção dos nutrientes necessários para o nosso bem-estar. Além disso, essa propriedade da fruta age diretamente no cólon, prevenindo o câncer.

Melhora o sistema digestivo: Fonte de fibras alimentares e outros nutrientes, o caqui ajuda a regular o nosso corpo, atuando no processo de digestão, prevenindo a constipação e ajudando nas funções do organismo, tais como o crescimento e o fornecimento de energia.

Beneficia a saúde dos olhos: Rica em vitamina A, o caqui se torna essencial para prevenir a perda da visão, danos na retina e a degeneração macular, prevenindo assim a catarata e até os riscos de glaucoma. A substância também é responsável por prevenir as doenças cardiovasculares e aumentar a imunidade.

CARAMBOLA





A carambola possui um formato similar ao de uma estrela, tanto que na língua inglesa ela é chamada de *star fruit*, que significa fruta estrela ou fruta da estrela.

O alimento é bem apreciado no Sudeste Asiático, no Pacífico Sul e na Ásia Oriental, porém, é encontrando ainda em países como Colômbia, Guiana, Estados Unidos e República Dominicana.

Propriedades Nutricionais da Carambola

Com 31 calorias, 6,7 g de carboidratos, 1 g de proteínas, 0,3 g de gorduras e 2,8 g de fibras a cada 100 g e potássio, cálcio, magnésio, ferro, vitamina A, vitaminas do complexo B e vitamina C em sua composição, a carambola é uma fruta tropical, originária da Índia e também cultivada no Brasil.

Benefícios da Carambola – Para Que Serve e Propriedades

Veremos agora como a carambola pode ajudar a saúde e boa forma. Os benefícios da carambola são numerosos mas pouco conhecidos.

Remédio natural

Um dos importantes benefícios da carambola é que ela age como um remédio natural e ajuda no tratamento de ressacas, queimaduras solares, tosse, febre, úlceras, náusea, indigestão e dor de garganta. Suas folhas ainda podem auxiliar a lidar com inflamações na pele acompanhadas de pus e furúnculos.

Ao submeter suas folhas ao método de decocção – método de preparo de chá em que a água e a planta são fervidas juntas – é possível obter ajuda para tratar dores de cabeça, micose e catapora.

Perda de peso

Baixo teor de gorduras, alta quantidade de água, composição nutritiva e pouco número de calorias são alguns dos fatores que fazem com que a carambola possa contribuir com o processo de emagrecimento.

Como vimos, 100 g da fruta têm somente 31 calorias. Isso significa que ela fornece vitaminas, minerais e outros nutrientes, ao mesmo tempo em que não traz um número de calorias excessivo ao corpo.

Além disso, por possuir bastante água e ser fonte de fibras, ao ser consumida ela traz uma sensação de saciedade ao organismo, o que é importante para o controle do apetite e, por consequência, a perda de peso.

Ação antimicrobiana

Sua ação antimicrobiana ajuda a prevenir contra o desenvolvimento de doenças e problemas de saúde causadas por micróbios.

Fonte de antioxidantes

Outros dos benefícios da carambola é que ela é **fonte de antioxidantes**, em especial a epicatequina, que já foi apontada como um elemento que reduz o risco do desenvolvimento de câncer, diabetes, acidente vascular cerebral (AVC) e doença cardiovascular.

Fonte de ácido fólico

A fruta ainda fornece o ácido fólico – também chamado de folato ou vitamina B9 – que diminui as chances de AVC e doença cardíaca. O nutriente também é importante para as grávidas, pois é necessário no desenvolvimento dos bebês ainda na barriga da mãe.

Sistema imunológico

Um dos benefícios da carambola também é a **melhoria do sistema imunológico**, pelo fato de que ela contém vitamina C, que traz ação antioxidante ao organismo. Além de fazer bem ao sistema de defesa do corpo, os antioxidantes eliminam os radicais livres, que causam doenças, pioram a inflamação e atrasam o processo de reparação dos tecidos.

Ao lado dos flavonoides, os antioxidantes protegem o corpo dessas inflamações.

Saúde cardiovascular

O potássio da carambola ajuda em relação à regulação da pressão arterial. Por sua vez, o magnésio age na contração e expansão dos músculos do coração, garantindo a regularidade do ritmo cardíaco, o que facilita o fluxo de sangue.

Há ainda as suas fibras que diminuem os níveis do colesterol ruim – o LDL -, impedindo a formação de placas nas artérias.

Absorção de ferro

A deficiência de ferro não somente causa a chamada anemia ferropriva, como prejudica o transporte de oxigênio pelo corpo, já que é o mineral que forma a hemoglobina, proteína encontrada nos glóbulos vermelhos e responsável por essa função.

Para fornecer boas doses de ferro ao organismo, não basta simplesmente comer alimentos que sejam ricos no nutriente, mas também seguir uma dieta com vitamina C, como é o caso da fruta, pois o corpo necessita da vitamina para absorver o mineral.

Digestão

As fibras da carambola facilitam a passagem das fezes por meio do trato gastrointestinal. Elas também promovem o crescimento das bactérias boas, que compõe a flora intestinal, que auxilia na digestão dos alimentos.

Uma boa digestão e uma movimentação intestinal eficientes protegem a região gastrointestinal contra estresse e infecções, e levam a uma higiene regular, o que é importante no combate à doenças.

Aumento da produção de leite

Para as mães ou futuras mães que acompanham este artigo, a boa notícia é que o alimento estimula a produção de leite.

Pele

Os antioxidantes da fruta promovem a eliminação de toxinas e radicais livres, o que melhora o aspecto da pele. Para os adolescentes, isso significa controlar o acne. Já para os adultos, o que pode ocorrer é uma redução no aparecimento de rugas e atraso dos sintomas do envelhecimento.

A dica para obter esse efeito é tomar um copo de suco de carambola diariamente ou a cada dois dias.

Controle da diabetes

O alimento possui propriedades hipoglicemiantes, ou seja, ele diminui a digestão e absorção de açúcar, o que evita os picos e quedas nos níveis de insulina, além de regular as taxas de glicose no sangue.

Cabelo

A perda dos fios e o aspecto seco do cabelo estão associados à deficiência de vitamina C, um nutriente encontrado na carambola. Mas não é só isso: a ação anti-inflamatória e antioxidante da fruta também protege o couro cabeludo contra os danos causados pelos radicais livres. Com isso, podemos dizer que a carambola ajuda no crescimento de um cabelo forte e saudável.

O outro lado da carambola

Uma pesquisa feita por cientistas da Universidade de São Paulo (USP) em Ribeirão Preto – SP identificou a presença de uma molécula, que chamaram de caramboxina. Essa substância é encontrada em baixas concentrações na fruta, porém, causa danos. Em pessoas com saúde normal, ela é eliminada pelo organismo, já quem sofre com insuficiência renal, retém o componente.

COQUEIRO ANÃO



O **coco** é uma fruta muito conhecida dos brasileiros, sendo bastante consumida, em especial, nas regiões praianas durante épocas de calor.



No entanto, muitas pessoas não sabem que, além de saboroso e refrescante, o coco possui inúmeros benefícios e excelentes propriedades, e pode ser o protagonista de diversas receitas.

Se sua intenção é saber tudo sobre o coco, siga a leitura!

COMO CULTIVAR COQUEIROS

Atualmente, o Brasil é um dos maiores produtores de coco do mundo. No que se refere à água de coco, o país é o líder da produção e venda.

No entanto, se você não quer entrar nesse ramo que envolve milhões de reais, mas deseja apenas plantar um ou alguns coqueiros no quintal, saiba que também é possível.

Áreas de bastante chuva durante o ano todo, com altas temperaturas e bastante luminosidade, esse é o cenário perfeito para o perfeito desenvolvimento do coqueiro. Não por acaso a região brasileira com maior número de coqueiros é o litoral do Nordeste.

Antes de plantar, é preciso escolher a variedade. São muitas as opções no mercado brasileiro e quem pretende iniciar a produção para vender deve levar em consideração a demanda do mercado. No geral, os tipos de coco mais populares são o gigante e o anão. No caso do anão, são três as variedades: verde, vermelho e amarelo.

O coqueiro-gigante é pouco exigente, de modo que você não terá grande trabalho para que ele produza, entre 6 e 8 anos após o plantio. O coqueiro-anão, por sua vez, é mais sensível e exige atenção com o fornecimento de água e de nutrientes, mas produzirá mais cedo, cerca de quatro

anos depois do plantio.



Se já selecionou a variedade, está na hora de plantar. Uma boa iniciativa é plantar o coqueiro no início do período de chuvas, pois a planta realmente precisa de rica irrigação. A cova deve ter de 60x60x60 a 80 x 80 x 80 centímetros e nela será colocado adubo orgânico e superfosfato simples, o que deve ser feito 30 dias antes do dia do plantio. Por fim, insira a muda, mas sem enterrar o caule, e com frequência faça a renovação da adubação, que deve ser cada vez maior conforme o tempo passa.

A oferta de mudas é grande e o preço pode variar muito, em especial devido ao tamanho da muda. Em média, você pagará a partir de R\$10,00 pela planta. No caso do coqueiro-gigante, cada planta tem capacidade para produzir entre 40 e 60 peças por ano, enquanto o coqueiro-anão rende de 150 a 200 frutos anualmente.

Você sabe que paga caro quando quer se refrescar com uma água de coco na beira da praia. Entretanto, nos mercados e feiras do país o preço é muito inferior. Dependendo da quantidade

comprada e do local, cada coco pode sair por R\$1,50, o que compensa bastante, visto que cada unidade chega a ter meio litro de água e a polpa também pode ser aproveitada.

OS BENEFÍCIOS DO COCO

Você já ouviu o coco ser chamado de superalimento? Ele recebe essa qualificação por possuir grande número e quantidade de nutrientes. Aliás, ele é simplesmente considerado uma das frutas mais saudáveis do mundo. Incrível, não?

Benefícios do coco no tratamento da diabetes – Há diversos problemas de saúde que podem ser combatidos e atenuados pela inserção do **coco** na alimentação. O primeiro deles é a diabetes, pois o **coco** atua na regulação da liberação da insulina, o que controla os índices glicêmicos do sangue.

Benefícios do coco no sistema imunológico – Já se você deseja proteger seu corpo, é preciso fortalecer o seu sistema imunológico. O **coco** é muito eficiente para isso, pois possui propriedades que combatem vírus, fungos, bactérias. Você sente que adocece com facilidade e nunca está se sentindo 100% bem? O acréscimo do coco na dieta é perfeito para combater esses problemas.

Benefícios do coco para a disposição – E por falar em não se sentir bem, como anda sua energia e disposição? O **coco** também é muito bom para se livrar daquela sensação constante de cansaço e se se sentir mais animada para encarar os desafios do dia a dia.

Benefícios do coco a queima de gordura – Quer notícia ainda melhor? Além de fornecer energia, o **coco** atua na aceleração da queima de gordura, pois aumenta o gasto de energia. Além disso, produz aquela sensação de saciedade e diminui a impressão de fome, em razão de como conduz a metabolização dos ácidos graxos. Assim, você será capaz de comer menos, mas não sentirá efeitos disso, pois as propriedades do **coco** fazem uma distribuição equilibrada da glicose.

Benefícios do coco para a digestão – Tudo isso já seria ótimo, mas é preciso lembrar que o **coco** é um superalimento. Então, saiba que ele ainda é importante para melhorar o metabolismo, o funcionamento intestinal e a digestão (possui altíssima quantidade de fibras), previne e combate problemas do sistema urinário, reduz o inchaço (em razão da presença de potássio) e auxilia na redução do mau colesterol.

Benefícios do coco para os dentes – O **coco** ainda possui elementos para fortificar ossos e dentes, pois potencializa a capacidade do organismo de metabolizar cálcio e manganês. Por isso o coco é tão utilizado por quem tem intolerância à lactose.

Benefícios do coco no tratamento da epilepsia – Os benefícios do **coco** também têm sido comprovados quando se trata de doenças graves como a epilepsia e o câncer. O caso da epilepsia é particularmente interessante, visto que as dietas com baixa ingestão de carboidratos são eficientes em diminuir as crises. Por isso o **coco** é amplamente utilizado nesses casos.

FIGO



Dona de propriedades nutricionais poderosas, o figo é uma fruta que pode tranquilamente fazer parte da nossa alimentação diária. A fruta, docinha por natureza e com poucas calorias, beneficia a saúde como um todo, inclusive a do coração, ajudando a controlar os níveis de colesterol e a pressão cardíaca.

Delicioso e nutritivo, você já pensou nos benefícios que o figo pode trazer para a sua saúde? Seja em forma de geleia ou in natura, a composição desse fruto é altamente poderosa para o nosso organismo e, por isso, incluí-lo na sua alimentação pode ser uma ação saudável e, claro, saborosa! Veja o que esse ingrediente tem a nos oferecer de vantagens:

Figo é rico em nutrientes

Rico em fibras alimentares, **vitaminas e minerais**, o figo possui um sabor adocicado e uma textura lisa e crocante, **devido à presença de suas sementes**. Por causa disso, de acordo com a

nutricionista Luciana Fiorese, ele é muito consumido em doces caseiros e compotas. Entretanto, também é um fruto delicioso quando apreciado em sua forma natural ou, até mesmo, seca.

Figo ajuda no controle do colesterol

Por ser rico em fibras, ácidos graxos e antioxidantes, as folhas do figo podem ser utilizadas para diminuir o nível de triglicérides. Com isso, **reduzem os níveis de colesterol ruim (LDL) e aumentam os do bom (HDL)**, o que evita o acúmulo de gordura nas artérias, e consequentemente o seu possível entupimento, que pode gerar até infartos.

Previne as doenças cardiovasculares

O figo tem altíssimo teor de potássio e baixo em sódio. Esse mineral exerce um efeito positivo no tônus vascular, contribuindo para a redução da pressão arterial e auxiliando a pressão cardíaca por **conter os ácidos graxos essenciais ômega 3 e 6**, além de fenol. É bom lembrar que o excesso de sódio aumenta a pressão arterial, o que pode levar à hipertensão.

Figo ajuda a emagrecer

Como todo fruto rica em fibras, o figo também combate à constipação, pois ajuda a regular o intestino. Além disso, esse nutriente confere saciedade, e com isso evita a compulsão alimentar, e consequentemente colaborando para o processo de emagrecimento.

Deixa a pele bonita e saudável

O figo também contém vitamina C e as do complexo B, que possuem fator antioxidante. Com isso, melhoram a aparência da pele, deixando-a mais saudável e longe das inflamações que causam a acne. Uma dica é fazer um esfoliante com o fruto, mel e açúcar.

Fruto ajuda no tratamento de diabetes

Estudos afirmam que o ácido clorogênico pode ajudar a controlar os níveis glicêmicos, o que torna este fruto uma boa opção para pessoas com diabetes mellitus tipo II. "Muitas revistas e sites indicam chá da folha da figueira, mas sempre digo para ter cuidado com excessos. Não pode trocar o tratamento da diabetes por chás da moda ou indicações de amigos", destaca Luciana Fiorese.

Figos secos são fonte de energia

Os figos secos, além de conterem variados antioxidantes, vitaminas e minerais, são ainda uma excelente fonte de energia concentrada. Ao contrário dos figos frescos, onde 100g contêm cerca de 74 calorias, no caso dos secos, 100g possuem quase 250 calorias. Com isso, eles mais uma vez dão saciedade e diminuem a fome.

Fruto dá mais saúde e disposição

Rico em vitaminas e minerais, o fruto é responsável por fornecer vitaminas A, B1 e B2, **além dos minerais cálcio, ferro, fósforo, magnésio, sódio e potássio**. Somados, esses nutrientes agem em prol do bom funcionamento do nosso organismo.

FRUTA DO CONDE



Classificação Científica:

Reino: Plantae

Divisão: Magnoliophyta

Classe: Magnoliopsida

Ordem: Magnoliales

Família: Annonaceae

Gênero: Annona

Espécie: *A. squamosa*

Informações importantes:

A fruta-do-conde também é conhecida por outros nomes como, por exemplo, fruta-pinha e pinha, ata (principalmente nas regiões Norte e Nordeste do Brasil) e araticum (no sul do Brasil). Seu nome científico é *Annona squamosa*.

A fruta-do-conde é produzida por uma árvore (família amonácea) chamada de ateira (cresce entre 5 e 6 metros).

É uma fruta de regiões de clima tropical e subtropical.

Possui cor verde, sendo que sua parte externa é composta por várias escamas. Na parte interna (polpa comestível) ela é branca com sementes pretas.

No Brasil, é consumido *in natura*, na produção de doces ou sucos. Algumas pessoas também usam a casca para a produção de chá.

Esta fruta é rica nas seguintes vitaminas: A, B6, C, B1, B5, B2 e B9 (ácido fólico). Possui também significativa quantidade dos seguintes minerais: Cálcio, Fósforo, Ferro, Potássio e Magnésio.

Possui grande quantidade de fibras, sendo importante para o funcionamento intestinal.

Cada 100 gramas desta fruta possui: 2 gramas de proteínas, 4,5 gramas de fibras alimentares e 95 calorias (não é muito calórica).

É uma fruta suculenta e muito saborosa. Porém, ainda é pouco consumida no Brasil, sendo tratada como uma fruta exótica.

GRAVIOLA





A graviola é uma fruta deliciosa e bastante nutritiva. Mas você sabia que além de ingerir a fruta e o suco dela, é possível preparar um chá de graviola a partir das folhas da planta que produz o fruto e que ele é extremamente benéfico para o nosso organismo?

Há diversos benefícios do chá de graviola para a nossa saúde, que incluem prevenção e tratamento de algumas doenças e a perda de peso, por exemplo. Porém, como qualquer substância, é preciso conhecer também os seus potenciais efeitos colaterais e contraindicações para evitar complicações. Além disso, vamos conhecer exatamente para que serve e como fazer o chá de graviola de maneira fácil e simples.

Chá de graviola

O chá de graviola é derivado das folhas da planta *Annona muricata*, que gera a graviola. Essa planta é nativa de regiões tropicais e encontrada principalmente no continente Americano. Os benefícios do chá de graviola estão associados ao seu alto valor nutritivo, que apresenta substâncias importantes como alcaloides, antioxidantes, acetogeninas, vitaminas A, B e C, cálcio, ferro, potássio, ácido gentísico e anonol.

Para que serve – Benefícios do chá de graviola

O chá de graviola serve para muitas utilidades. Dentre seus principais efeitos positivos para a nossa saúde, destacam-se o estímulo ao sistema imunológico, a proteção da pele pelas substâncias antioxidantes, melhoria dos sistemas circulatório e digestivo, perda de peso, alívio de inflamações e até prevenção de câncer.

A seguir, vamos discutir um a um todos esses benefícios do de chá de graviola para a saúde.

Possível atuação positiva contra o câncer

Recentemente, alguns pesquisadores vêm observando benefícios do chá de graviola para prevenir e ajudar a tratar alguns tipos de câncer, principalmente devido à presença da substância acetogenina, que é um antibiótico muito potente encontrado na graviola. Os estudos realizados até agora indicam um grande potencial anticancerígeno em câncer de garganta, pulmão, mama, cervical e até leucemia. Segundo o que foi observado nessas pesquisas, as substâncias presentes no chá de graviola podem levar à redução da capacidade de produção de energia das células cancerosas e até a apoptose (morte celular) dessas células através do bloqueio da produção de ATP, que é a principal fonte de energia usada pelas células do nosso corpo.

Ainda são necessárias mais pesquisas para confirmar esse potencial e principalmente como as pessoas podem se beneficiar dele.

Proteção à saúde do coração

Os altos níveis de potássio e outros compostos no chá de graviola ajudam a reduzir a pressão arterial elevada de modo significativo. Isso acaba diminuindo os riscos de condições cardíacas como aterosclerose, ataque cardíaco e derrame.

Auxílio na digestão

A presença de várias vitaminas e minerais além de compostos anti-inflamatórios ajuda o sistema digestivo a funcionar da maneira adequada prevenindo condições desagradáveis como constipação, indigestão, cólica, inchaço, retenção de líquidos e diarreia. O cálcio presente na graviola também ajuda o organismo a absorver melhor o ferro.

Além disso, os efeitos bactericidas do chá de graviola ajudam no equilíbrio da flora intestinal. Porém, se usado em excesso, podem ocorrer problemas digestivos e transtornos estomacais.

Melhoria da circulação sanguínea

A grande quantidade de ferro proporciona benefícios do chá de graviola para o sistema circulatório e aumenta a energia disponível para as nossas células. Isso porque o ferro está envolvido na composição dos glóbulos vermelhos, que transportam energia para todos os sistemas e tecidos do organismo e otimizam as atividades metabólicas naturais do nosso corpo.

Perda de peso e mais energia

O chá de graviola apresenta **vitaminas do complexo B**, que muitas vezes estão envolvidas na otimização de processos metabólicos. Isso pode resultar em uma maior queima de gordura de modo passivo, ou seja, sem que você faça muito esforço, além de fornecer mais energia ao organismo.

Estímulo ao sistema imunológico e prevenção de infecções

A vitamina C encontrada na graviola é capaz de estimular a produção de glóbulos brancos que atuam como antioxidantes que agem no combate aos radicais livres e na diminuição de processos de estresse oxidativo nos tecidos e órgãos do nosso organismo. Além disso, estudos também sugerem que o chá de graviola tem propriedades antivirais que ajudam no combate de infecções causadas pelo vírus da herpes.

Cuidados com a pele e cabelo

O chá de graviola tem várias propriedades adstringentes que podem fortalecer a pele e diminuir o tamanho dos poros. Isso pode ajudar na atenuação de marcas e rugas, além de prevenir problemas como acne e inflamações na pele. Além disso, seu poder bactericida ajuda a evitar patógenos como os micro-organismos que causam acne, cravos e inflamações cutâneas.

As úlceras, por exemplo, são feridas bastante dolorosas que podem se desenvolver na pele, no revestimento do estômago, no esôfago ou no intestino delgado. Estudos sugerem que a graviola consegue proteger o revestimento mucoso do estômago e ajuda a prevenir **danos causados pelos radicais livres** no sistema gastrointestinal.

Tratamento de diabetes

Pesquisas científicas indicam benefícios do chá de graviola para regular os níveis de açúcar no sangue de quem sofre de diabetes. Isso ocorre porque alguns fitoquímicos presentes no chá de graviola podem ajudar na prevenção de picos de glicose no sangue, ajudando na regulação do

açúcar sanguíneo. Estudos feitos com ratos diabéticos mostraram que a glicose sanguínea é regulada pela graviola mesmo sem o uso de medicamentos para a doença.

Propriedades antioxidantes

Os efeitos antioxidantes da graviola devem-se à presença de substâncias como taninos, saponinas, fitoesteróis, flavonoides e antraquinonas. Esses antioxidantes são importantes para a saúde pois evitam que os radicais livres danifiquem células saudáveis no organismo, além de retardar processos relacionados ao envelhecimento precoce.

Estudos conduzidos *pelo National Eye Institute* dos EUA indicam que os antioxidantes presentes no chá também ajudam no tratamento e prevenção de doenças oculares. A presença de vitamina C, vitamina E, betacaroteno e zinco parece reduzir o risco de desenvolvimento de degeneração macular relacionada à idade em 25% dos pacientes que participaram da pesquisa e já tinham algum tipo de dano nos olhos.

Efeito anti-inflamatório e antimicrobiano

De acordo com estudos, a graviola apresenta propriedades anti-inflamatórias que podem ajudar no alívio de dores incluindo condições graves como reumatismo e artrite. Também existem muitos relatos e estudos clínicos que mostram que o chá de graviola pode ser usado no tratamento de gota, que é uma inflamação nas articulações causadas por ácido úrico em excesso. Esse efeito é observado porque o consumo do chá resulta na redução dos níveis de ácido úrico no organismo, aliviando os sintomas.

Além disso, o chá de graviola tem efeito bactericida, que pode ser efetivo contra diversos tipos de bactérias. Alguns estudos indicam que o chá de graviola é capaz de matar vários tipos de bactérias que causam gengivite, cárie dentária e também é útil em infecções causadas por fungos. A graviola também se mostrou efetiva contra o *Staphylococcus*, bactéria que causa cólera.

Há alguma contraindicação

Existem algumas contraindicações relacionadas ao uso do chá de graviola, principalmente se você tem certas condições de saúde.

Por esses motivos, é sempre bom consultar um médico antes de começar a tomar qualquer tipo de chá ou suplemento, pois podem ocorrer interações medicamentosas ou até mesmo piorar alguma condição de saúde pré-existente.

Efeitos colaterais

Alguns efeitos colaterais devido ao uso de chá de graviola podem incluir:

Distúrbios digestivos: O chá de graviola apresenta um alto poder antimicrobiano e antibacteriano. Mas quando o chá é usado por muito tempo, ele pode começar a prejudicar as bactérias benéficas do nosso sistema digestivo, especificamente as bactérias saudáveis encontradas na nossa flora intestinal. Isso pode deixar o corpo desequilibrado, resultando em problemas gastrointestinais e má digestão.

Redução da pressão arterial: Se você tem problema de pressão arterial baixa ou está tomando algum tipo de **medicamento para a pressão alta**, o chá de graviola não é indicado. Isso porque esse chá apresenta efeitos hipotensivos que podem deixar uma pressão arterial sanguínea extremamente baixa. Além de ser perigoso, isso pode causar fraqueza, tontura, dor de cabeça e desmaios.

Parto prematuro: Mulheres grávidas ou amamentando nunca devem tomar o chá de graviola pois as neurotoxinas presentes nas folhas mesmo em pequenas quantidades podem causar danos ao bebê ou até mesmo causar um parto prematuro.

Efeitos neurotóxicos: Algumas pesquisas indicam que existem neurotoxinas presente na graviola que podem ter relação com sintomas de doença de Parkinson. Porém, essas neurotoxinas estão presentes também em outros alimentos mas em quantidades mínimas que dificilmente trariam efeitos adversos indesejados. Assim, apenas uma quantidade exagerada de chá de graviola seria capaz de causar problemas neurológicos.

Outros efeitos colaterais que podem ser observados são fadiga, náusea e vômitos. Apesar dessa lista de efeitos adversos, dificilmente eles são observados. Há relatos desses sintomas apenas em casos de alergias as substâncias presentes no chá ou devido ao seu consumo em excesso.

Como fazer

A parte mais difícil de preparar o chá de graviola é encontrar as folhas da planta. Mesmo que você não tenha acesso a uma planta de graviola, é possível encontrar as folhas secas em lojas de produtos naturais ou de fitoterapia. Uma vez que você encontre as folhas de graviola frescas ou secas, o processo de preparo é muito simples.

Basta que você tenha água e um adoçante de sua preferência, se julgar necessário, como mel ou açúcar, por exemplo.

Como as folhas são bem fortes, não precisa usar muitas no preparo do chá. Assim, 8 folhas é mais do que o suficiente para obter um bom rendimento.

O primeiro passo consiste em colocar 4 xícaras de água para ferver. Em seguida, adicione cerca de 5 a 8 folhas de graviola e abaixe o fogo. Deixe a mistura em infusão por cerca de 15 minutos. Após esse tempo, retire a panela do fogo e coe o líquido em uma xícara de chá ou em um bule. Por fim, adoce de acordo com seu gosto e tome o chá.

O chá de graviola, além de ser delicioso, é uma ótima fonte de vitaminas, minerais, fibras e substâncias antioxidantes de baixo teor calórico. Tomando-o com precaução e sem exageros, os benefícios do chá de graviola para a saúde serão incríveis e dificilmente efeitos colaterais serão observados.

GUARANÁ



Os índios da Amazônia já conheciam as propriedades do guaraná. Hoje sabe-se que a ele é um poderoso tônico que age contra o estresse, capaz de melhorar as condições gerais do organismo. É rico em cafeína e teobromina, substâncias estimulantes que atuam no sistema nervoso central. As sementes também estão cheias de taninos, que, além de controlar a oleosidade da pele, conseguem neutralizar a ação nociva dos radicais livres.

Nome científico: Paulinia cupana

Nomes populares: Uaraná, cupana, naranazeiro, guaranaúva

Fins medicinais: Atenua perturbações gastrointestinais e cólicas e é ainda usado contra perda de memória e como analgésico.

Como usar: Para aumentar a disposição coloque 1 colher de chá de pó de guaraná em 1 copo de água filtrada e acrescente 1 colher de sopa de mel. Misture bem. Tome logo de manhã, em jejum.

Atenção! Deve ser evitado por crianças, portadores de distúrbios cardíacos e psíquicos como síndrome do pânico ou hiperatividade. Nunca consuma junto com outras bebidas ricas em cafeína.

JABUTICABA HÍBRIDA





A jaboticaba é uma fruta 100% brasileira que vem da nossa Mata Atlântica. O seu nome vem do tupi e pode ter dois significados diferentes: o primeiro quer dizer jabuti (famoso tipo de tartaruga) + caba (gordura), ou seja, a gordura de jabuti; já o segundo significado vem de “iapoti kaba”, ou frutas em botão.

Existem vários tipos de jaboticaba, mas talvez a mais conhecida seja uma chamada *Myrciaria cauliflora* ou jaboticaba-sabará. As frutas da jaboticaba crescem no tronco de sua árvore e devem ser ingeridas logo que colhidas, para elas não oxidarem tanto, mas também podem ser consumidas como suco, geleia, licor e, até mesmo vinho. Seu sabor é doce com um final levemente azedo.

A seguir, vamos descrever as propriedades e os benefícios da jaboticaba, para quando chegar a sua época, você poder aproveitá-la sem culpa nenhuma!

Propriedades da Jaboticaba

A jaboticaba é uma fruta ideal; sua polpa possui poucas calorias e carboidratos, e possui grandes quantidades de vitamina C e outras vitaminas como a vitamina E, o ácido fólico, Niacina, Tiamina e Riboflavina. Possui ainda minerais como potássio, cálcio, magnésio, ferro, fósforo, cobre, manganês e zinco.

Um grande diferencial são as propriedades da sua casca, pois ela é rica em antocianidina, ou vitamina R, que dizem ser 50 vezes mais potente que a vitamina E e 20 vezes mais potente que a vitamina C. As antocianidinas são encontradas normalmente em frutas e flores com coloração que varia do vermelho e azul e estudos dizem que ela possui propriedades

antioxidantes e ajuda a combater os radicais livres. Outra substância importante, contida na casca da jabuticaba, é a pectina, que é uma fibra solúvel.

Benefícios da Jabuticaba

As propriedades da jabuticaba listadas acima propiciam vários benefícios para a nossa saúde. Vamos elencá-las aqui, novamente, separando em dois grandes grupos: a casca e a polpa, e vamos descrever com cuidado cada propriedade e os benefícios da jabuticaba.

Para que serve a casca?

Antocianidina: Como ela possui propriedade antioxidante e é capaz de reduzir e combater os radicais livres, que são responsáveis por inflamações, intoxicações e o envelhecimento da nossa pele, as antocianidinas podem trazer vários benefícios da jabuticaba, como:

Ajuda na recuperação da elasticidade e firmeza da pele, sendo uma boa combatente de rugas, e até mesmo podem ajudar na queda de cabelo;

Auxilia na redução da produção de histamina, desta maneira, ela pode ajudar a aumentar a resistência do corpo, diminuir o colesterol ruim e combater os radicais livres;

As jabuticabas também ajudam a fortalecer os vasos sanguíneos, prevenindo doenças relacionadas a eles, como varizes e derrames;

Podem auxiliar na melhora da memória, pois protegem células do cérebro, sendo muito recomendadas para pessoas com idade mais avançada;

Melhoram a resistência física, incluindo a disposição energética e elasticidade muscular, e até mesmo podendo melhorar a visão;

Possuem propriedades anti-cancerígenas;

Por ajudar na estabilização da taxa de açúcar no sangue, podem ser muito recomendadas para diabéticos;

Sua propriedade anti-inflamatória pode ajudar a aliviar as dores da artrite e outras doenças inflamatórias;

Pectina: Esta fibra solúvel tem a capacidade de reduzir a velocidade de absorção das propriedades dos alimentos conforme são ingeridos. Desta maneira, os benefícios da jabuticaba advindos da pectina são:

Além de também ser indicada para pessoas com hipoglicemia ou diabetes, por equilibrar o nível de glicose no sangue, contribui também para a desintoxicação do nosso corpo, pois auxilia na remoção de alguns metais pesados e substâncias tóxicas. Desta forma, melhora a função da vesícula biliar e diminui o risco de cálculos biliares;

A pectina também ajuda no combate de colesterol alto e da obesidade;

A pectina também pode auxiliar no funcionamento saudável do trato digestivo, proporcionando movimentos intestinais mais regulares e prevenindo contra a constipação e diarreia;

Se feito um chá da casca da jabuticaba e acrescentado mel (ou fazer um xarope), os benefícios da jabuticaba estendem para auxiliar pessoas com anemia, estresse, asma, bronquite, amigdalite, gripes e resfriados.

Para que serve a polpa da jabuticaba?

O ferro contido na sua polpa pode combater a anemia;

O fósforo, juntamente com outros minerais, pode auxiliar no melhor desempenho do metabolismo de energia no nosso corpo; ele também ajuda a combater o estresse e a aumentar a imunidade do organismo;

A vitamina C é conhecida como uma aliada do nosso corpo no combate à gripe, também pode ajudar em infecções no geral, e ainda auxiliar em casos de alergia, asma, glaucoma, varizes, hipertensão arterial, anemia, fadiga crônica, etc;

A Niacina, ou também chamada de vitamina B3, se não ingerida em quantidade suficiente, pode causar indigestão, erupções na pele e fraqueza muscular;

Como a polpa desta fruta possui altos níveis de minerais como o cálcio, potássio e magnésio, os benefícios da jabuticaba podem se estender aos nossos ossos e dentes, pois estes minerais ajudam a fortalecê-los, prevenindo de doenças mais graves, como a osteoporose;

Por possuir ácido fólico e ferro, esta fruta também pode ser muito recomendada à mulheres grávidas, pois pode auxiliar no crescimento e desenvolvimento do feto;

JAMBO



O jambo é uma fruta muito saborosa e doce, e por isso, muita gente duvida dos seus diversos benefícios. Mas a verdade é que o fruto do jambeiro é realmente a união rara entre sabor e saúde. Confira os benefícios do jambo:

Os tipos mais comuns de jambo no Brasil são: o vermelho e o branco

Rico em nutrientes

Previne e trata a diabetes tipo 2

Possui efeito diurético

Faz bem para a memória

É antioxidante

Ajuda a emagrecer

Melhora a imunidade

Previne o envelhecimento

Combate a prisão de ventre

Já temos só nessa lista 8 grandes motivos para consumir jambo com mais frequência.

Contudo, não vamos só apontar os benefícios sem explicá-los. Veja abaixo cada um dos itens da lista explicados.

Por que comer jambo?

Antes de tudo, vamos tratar do primeiro motivo para comer jambo: é uma fruta muito saborosa. Se você duvida, compre um pouco de jambo vermelho ou rosa. Depois que comer, vai entender do que estamos falando.

Inclusive, é uma opção muito recomendada para pessoas que estão começando a introduzir frutas na dieta. Sabemos que muitos de nós seguimos uma alimentação muito errada e, às vezes, fica difícil começar a consumir frutas.

Dessa forma, o jambo é bem acessível graças ao seu sabor docinho. Mas, tirando isso, veja com detalhes todos os outros benefícios dessa fruta.

Rico em nutrientes

Em primeiro lugar, o jambo é uma fruta muito rica em nutrientes que fazem bem para a saúde. Inclusive, é fonte de vários nutrientes essenciais para a vida, como minerais e vitaminas.

Na composição do jambo é possível encontrar fibras, cálcio, fósforo, ferro, vitamina A, vitamina B3, vitamina C, potássio, magnésio, lipídios, cobre, zinco, tiamina B1, manganês e sódio.

Previne e trata a diabetes tipo 2

Graças a riqueza em polifenóis, o jambo também pode ser usado na prevenção da diabetes tipo 2. Esses compostos ajudam a regular a atividade metabólica do organismo, o que previne doenças como a diabetes e obesidade.

Inclusive, é comprovado cientificamente que o consumo regular do jambo provoca maior resistência à insulina periférica no corpo e aumento da defesa antioxidante. Estes são fatores cruciais na prevenção da diabetes tipo

Contudo, os estudos sobre esse tema ainda estão em execução. Mas existe grande esperança por parte da medicina que o jambo possa ser usado no futuro como fator de prevenção e tratamento da diabetes, de forma oficial.

Possui efeito diurético

O jambo também tem capacidade diurética. Isto é, estimula a eliminação de líquido do corpo através da urina. Esta é uma vantagem imensa para o funcionamento do corpo. Reduz o inchaço, combate a retenção de líquido e ajuda os órgãos do sistema urinário.

O consumo de jambo também pode ter muito benefício para pessoas em tratamento de infecção urinária. Consumir a fruta e tomar bastante água aumenta o fluxo urinário, higienizando a bexiga e canais por onde a urina passa.

Faz bem para a memória

Outra descoberta através da ciência foi de que a ação antioxidante do jambo é capaz de melhorar a **memória** e estimular o aprendizado. Os danos oxidativos das células, causados naturalmente pelo corpo e aumentados pela alimentação errada, prejudica a atividade do cérebro. O jambo age contra esse prejuízo.

Contudo, vale ressaltar mais uma vez que esses benefícios ainda estão sendo estudados para tornar oficial essa capacidade. Mas, de toda forma, é comprovado que a ação antioxidante faz bem para o cérebro e para o corpo em geral.

É antioxidante

Já que estamos falando sobre isso, vamos explicar por que o jambo tem alta capacidade antioxidante. A fruta possui essa propriedade, que ajuda a combater os radicais livres.

Radicais livres são substâncias produzidas pelo próprio corpo e fortalecidas por uma má alimentação. Eles causam dano oxidativo nas células, que é o que causa envelhecimento precoce e desenvolvimento de doenças (principalmente problemas cardíacos e câncer).

Sendo assim, consumir jambo e outros alimentos com ação antioxidante é a chave para se prevenir de várias doenças sérias e retardar o envelhecimento.

Ajuda a emagrecer

Primeiramente, o jambo ajuda a emagrecer porque é uma fruta compouquíssimas calorias. Para você ter uma ideia, 1 unidade de jambo tem cerca de 11 calorias apenas. Isso mesmo! 11 calorias!

Sendo assim, 100 g de jambo tem mais ou menos 27 calorias. Uma porção, que corresponde a cerca de uma xícara da fruta tem aproximadamente 44 calorias. Ou seja, tem opção melhor de lanche? Imagina comer 1 xícara de jambo e não estar consumindo nem 50 calorias. É um sonho!

Apesar disso, é importante lembrar que só incluir o jambo na dieta não vai fazer emagrecer. Ele é uma ótima opção de fruta pouco calórica, mas se o resto da alimentação for ruim, não vai adiantar de nada na perda de peso.

Melhora a imunidade

O jambo é uma fruta que aumenta a imunidade e as defesas do corpo graças a vitamina C em sua composição. Estima-se que 100 g da fruta possui 12 mg de vitamina C. Sendo assim, o consumo do jambo é muito bom para se prevenir de doenças recorrentes e sazonais, como gripes e resfriados.

Além disso, a vitamina C é essencial para o crescimento e reparação dos tecidos do corpo. É também necessária para a absorção do ferro e manutenção dos ossos e dentes.

Vale ressaltar que um bom nível de vitamina C no corpo acelera o processo de cura de cortes e feridas. É também uma vitamina antioxidante, o que reforça ainda mais essa capacidade da fruta.

Retarda o envelhecimento

O jambo também é uma fonte de colágeno. Você já deve ter ouvido falar no quão bom essa substância é para a pele, cabelos e unhas. Pois é, o colágeno faz muito bem para a aparência, pois conserva a pele, mantendo a rigidez e brilho.

Previne rugas e **calvície**. Além disso, é essencial para o bom funcionamento, formação e reparação de tendões, cartilagens, ligamentos musculares e vasos sanguíneos no corpo.

Combate a prisão de ventre

O jambo é uma fruta rica em fibras, o que contribui para a regulação da flora intestinal. As fibras são essenciais para a formação das fezes e trazem benefício para a musculatura dos intestinos.

Sendo assim, o consumo regular do jambo ajuda a combater a prisão de ventre, constipação e outros desarranjos intestinais, como a diarreia.

O que é jambo?

O jambo é uma fruta de origem asiática. Algumas espécies da planta acabaram se adaptando bem no Brasil, o que fez a fruta ser comum em regiões como Norte e Nordeste. Contudo, é possível encontrar jambo na maioria dos estados brasileiros.

É uma fruta com formato de sino. Geralmente é encontrada nas cores vermelho, rosa, amarelo e branco (depende da espécie e do tempo de amadurecimento). Tem a pele fina e a polpa branca. Trata-se de uma fruta muito cheirosa e suculenta.

Também é conhecido pelo nome de “eugenia” em algumas regiões do país. Seu nome científico é *Syzygium malaccense*, que é o nome tanto da árvore quanto do fruto. Vem da família Myrtaceae, que faz do jambo um parente da goiaba, pitanga e jaboticaba.

O jambo pode ser consumido *in natura*, ou seja, retirado direto do pé. Além disso, é ingrediente de produtos como doces, geleias, compotas e bebidas alcoólicas. Inclusive a aguardente de jambo é uma bebida muito apreciada por muitos.

Qual a árvore que dá jambo?

A árvore que dá jambo é o jambeiro ou apenas pé-de-jambo. É uma árvore de médio porte, considerada muito bela. As folhas são brilhantes, grandes e compridas. O que chama atenção são as flores grandes, vermelhas ou rosas, com muito estames (parecido com anteninhas). O pé de jambo mede cerca de 15 metros de altura. É uma árvore bem cheia de galhos e folhas, de um denso verde. Tanto as folhas, quanto as flores e frutos liberam um aroma perfumado muito característico e apreciado.

É uma árvore mais usada como ornamental, apesar de produzir o jambo, que é delicioso e nutritivo. É uma opção de planta muito comum em parques e praças, pois atrai passarinhos e produz muita sombra.

De início, é importante ressaltar que existem muitos tipos de jambo, mas no Brasil temos 2 espécies principais: o jambo vermelho e o branco. Nenhuma delas é originária do Brasil, mas podem ser plantadas em diferentes biomas do território brasileiro.

No geral, as espécies não têm diferença entre si, além do formato da fruta e das sementes. Os benefícios são os mesmos e, em relação ao sabor, a única diferença é que o jambo vermelho é um pouco mais doce do que os outros tipos.

LARANJAS



LARANJA ABACAXI



LARANJA DA TERRA



LARANJA BAHIA



LARANJA IMPERIAL



LIMA DA PÉRSIA

LARANJA KINKAN



LARANJA PERA

LARANJA LIMA



LARANJA SANGUÍNEA



LARANJA SELETA

As laranjas são uma deliciosa fruta com um sabor picante e um cheiro edificante. São compostas por vitaminas A, B e C, cálcio, magnésio, potássio, fósforo, colina e outros nutrientes. Além disso, a fruta tem mais de 170 fitoquímicos e mais de 60 flavonóides com fortes efeitos anti-inflamatório e antioxidante. Assim, combate doenças, efeitos do envelhecimento e fornece nutrição. A maioria dos benefícios de saúde desta fruta cítrica têm sido atribuídos à vitamina C.

Curiosamente, os investigadores italianos descobriram que beber um copo de suco de laranja fornece benefícios de proteção melhores do que simplesmente tomar suplementos de vitamina C.

Aqui estão os 10 Maiores Benefícios da laranja para a saúde:

Aumenta a Imunidade

Sendo uma fruta cítrica, laranjas são carregadas com vitamina C, que é essencial para fortalecer o sistema imunológico.

Vitamina C promove a produção de glóbulos brancos que lutam contra vírus, bactérias e outros invasores estrangeiros.

Além disso, laranjas contêm muitos polifenóis que protegem contra infecções virais.

Elas fornecem vitamina A, ácido fólico e cobre, todos os nutrientes que desempenham um papel crucial para estimular a imunidade.

Comer umas laranjas ou beber um copo ou dois de suco de laranja diariamente pode dar um impulso em seu sistema imunológico.

Rejuvenesce a Pele

O conteúdo elevado de vitamina C nas laranjas a torna uma fruta excelente para a pele clara. Essa vitamina antioxidante combate danos à pele causados pela exposição ao sol e poluição ambiental.

Além disso, desempenha um papel chave na formação do colágeno, melhorando a elasticidade da pele e reduzindo rugas.

Para obter os benefícios desse fruto cítrico para a pele, você pode comer laranjas, beber suco e também aplica-lo.

Você ainda pode usar as cascas da fruta para fazer uma máscara facial. O ácido cítrico em cascas clareia a pele e também abre os poros entupidos.

Reduz o Colesterol

Laranjas contêm pectina, uma fibra solúvel que armazena colesterol e elimina-os do corpo antes que seja absorvido pela corrente sanguínea.

Além disso, eles contêm a hesperidina flavonone que reduz o colesterol, bem como os níveis de pressão arterial.

Na verdade, pesquisas indicam que a flavanones presentes no suco de laranja baixa o colesterol LDL (ruim) e também aumentam a taxa de colesterol bom-para-mau.

Então, inclua uma laranja, bem como um copo de suco de laranja fresco em sua dieta regular para combater problemas de colesterol. Beber dois copos de suco de laranja fresco diariamente também ajudará a baixar a pressão arterial.

Coração Saudável

Sendo rico em antioxidantes, folato e potássio, são as laranjas ótimas para a saúde do coração. Os antioxidantes, especialmente vitamina C, presente nas laranjas protegem as artérias dos radicais livres e previnem a oxidação do colesterol.

Além disso, laranjas tem fitoquímicos que impedem que as plaquetas se colem e fortalecem os vasos sanguíneos que transportam oxigênio e nutrientes para as células do corpo.

Ácido fólico, ou vitamina B9, processa o aminoácido homocisteína no organismo.

Potássio é outro nutriente fundamental para a saúde do coração, que desempenha um papel fundamental nas funções do coração e contrações musculares.

Além disso, segundo pesquisa a hesperidina flavonone presente na fruta e seu suco contribui para o efeito protetor vascular.

Então, coma uma laranja fresca ou beba um copo de suco de laranja diariamente para manter a saúde do coração.

Protege contra Artrite Reumatóide

De acordo com um estudo publicado no Jornal Americano de Nutrição Clínica, beber um copo de suco de laranja espremido na hora diariamente pode ajudar a reduzir o risco de desenvolver artrite reumatóide.

Sendo uma boa fonte do antioxidante da vitamina C, suco de laranja ajuda a reduzir o inchaço e inflamação das articulações.

Além disso, seus fitonutrientes zeaxantina e a beta-criptoxantina protegem contra dano oxidativo que pode resultar em inflamação.

Previne Pedras nos Rins

A grande quantidade de vitamina C presente nas laranjas também é excelente para a saúde renal.

Ajuda a reduzir o risco de desenvolver pedras no rim, aumentando o nível de citrato na urina, que neutraliza os ácidos e inibem a formação de pedra nos rins, ao reduzir a cristalização do ácido úrico e oxalato de cálcio.

Na verdade, pesquisadores sugerem que beber um copo de suco de laranja diariamente pode ser mais eficaz na prevenção de pedras nos rins do que outros sucos de frutas cítricas.

Ajuda na Perda de Peso

As laranjas são um superalimento incrível para perda de peso.

O alto teor de fibra e vitamina C da fruta promove perda de peso. A fibra mantém você saciado e ajuda você a comer menos ao longo do dia, a vitamina C converte a glicose em energia e ajuda na queima gordura.

Além disso, as laranjas são uma grande fonte de baixa caloria e sem gordura de nutrientes necessários para um corpo saudável.

Para obter melhores resultados, comece o dia com uma laranja e também beber um copo de suco de laranja fresco diariamente.

Fique longe de sucos de frutas embalados, muitos são carregados com adoçantes e conservantes.

Previne o Câncer

Laranjas também ajudam a prevenir o câncer por causa de seus compostos antioxidantes, como a hesperidina e naringenin que combatem os radicais livres.

Zeaxantina e carotenóides, em especial, protegem contra diferentes tipos de câncer, especialmente câncer de próstata.

Os compostos chamados albuminóides presentes na fruta combatem o câncer de boca, mama, pulmão, pele, estômago e cólon.

Os pais também devem saber que um estudo publicado no Jornal Americano de Epidemiologia descobriu que a ingestão de suco de laranja e bananas nos primeiros dois anos de vida, pode reduzir o risco de desenvolver leucemia infantil.

Além disso, o suco de laranja contribui para a quimioprevenção mamária, câncer hepático e cólon.

Mantém os Olhos Saudáveis

Legumes e frutas amarelos e cor de laranja são excelentes para os olhos, eles são ricos em beta-caroteno, um precursor de vitamina A, que é vital para os olhos.

Além de beta-caroteno, laranjas contêm outros carotenóides que são convertidos no organismo em vitamina A.

Os carotenóides luteína e zeaxantina, por exemplo, são importantes para proteger contra doenças oculares crônicas.

Além disso, a vitamina C e outros antioxidantes em laranjas, reduzem o risco de desenvolver catarata e retarda a progressão da degeneração macular relacionada à idade.

Combate o Envelhecimento

Laranjas são consideradas muito boas para o anti-envelhecimento.

Porque contém compostos antioxidantes que combatem os radicais livres, que contribuem para o envelhecimento e uma série de doenças degenerativas.

A pesquisa sugere que a vitamina C, que laranjas têm em abundância, é uma vitamina antioxidante essencial neste sentido.

Na verdade, um copo de suco de laranja pode cumprir um quinto da exigência diária de toda a quantidade necessária de vitamina c.

Laranjas também previnem o envelhecimento prematuro da pele, assim como a vitamina C e beta-caroteno facilitam a reparação da pele.

LIMÕES



LIMÃO CRAVO



LIMÃO DOCE (TANJO)



LIMÃO SICILIANO



LIMÃO TAHITI (SEM CAROÇO)



LIMÃO CASCA FINA (VERDADEIRO)

O limão é boa fonte de fibras e vitamina C, além de conter outras vitaminas (tiamina, riboflavina) e minerais (fósforo, silício, cálcio e ferro).

Grande parte dos seus benefícios estão vinculados a uma substância presente na casca, chamada d-limoneno (rica em flavonoides). Esses flavonoides possuem ação antioxidante que previne a ação dos radicais livres.

Confira o que essa frutinha pode fazer por você:

Ajuda a digestão. O sumo de limão elimina matérias indesejáveis e toxinas. A sua composição é semelhante à da saliva e fluidos digestivos. Ajuda o [fígado](#) a produzir bÍlis, ácido essencial para a digestão. Os limões são também ricos em minerais e vitaminas que ajudam a soltar toxinas do trato digestivo. As propriedades digestivas do sumo de limão aliviam sintomas de indigestão como azia, arrotos e flatulência.

Reduz o risco de câncer de esôfago: O limão, como todas as frutas cítricas, contém níveis fisiológicos significativos de flavonas. A ingestão de flavonas é associada a diminuição do risco de câncer de esôfago.

Melhora o humor e reduz a ansiedade: O óleo de limão possui atenuador de ansiedade (ansiolítico), um tipo de antidepressivo através da modulação de neurotransmissores.

Ajuda a manter o peso: Os polifenóis da casca do limão suprimem a obesidade induzida por dieta, hiperglicemia e resistência à insulina. Os limões são ricos em fibra pectina que ajuda a combater os desejos por comida.

Fortalece o sistema imunológico: Os limões são ricos em vitamina C que é ótima para afastar constipações. São ricos em potássio, que estimula o cérebro e o sistema nervoso,

bem como regula a tensão arterial. O ácido ascórbico, presente nos limões, tem efeitos anti inflamatório e é usado em casos de asma e outras condições respiratórias, uma vez que aumenta a absorção de ferro pelo organismo. O ferro tem um papel importante no sistema imunológico. Os limões contem também saponinas com propriedades anti microbianas que combatem constipações e gripes.

Equilibra os níveis de pH do sangue: Os limões são uns dos alimentos com mais propriedades alcalinas. Eles são ácidos por si, mas quando processados pelo organismo se tornam alcalinos. Os limões contem ácidos cítrico e ascórbico, ambos facilmente metabolizados permitindo que os componentes minerais melhorem os níveis alcalinos do organismo. Beber limão com água regularmente ajuda a remover a acidez do corpo, incluindo o ácido úrico nas juntas, uma das principais causas de dores e inflamações.

Melhora a aparência da pele: A vitamina C e outros antioxidantes diminuem as rugas e manchas e ajudam a combater os danos dos radicais livres. A vitamina C é vital para a luminosidade da pele ao mesmo tempo que a sua natureza alcalina mata alguns tipos de bactérias que causam acne. Pode até ser aplicado diretamente em cicatrizes ou em sinais para melhorar o aspeto. Uma vez que o sumo de limão elimina toxinas do sangue, ajuda a prevenir manchas, “de dentro para fora”.

Refresca o hálito: Além de refrescar o hálito, o limão é conhecido por aliviar as dores de dentes e gengivas. Atenção que o ácido cítrico pode causar erosão no esmalte dos dentes. Não escove os dentes logo após tomar o sumo de limão com água.

Trata garganta infeccionada: O limão é uma excelente fruta que auxilia no combate a problemas relacionados a infecções de garganta, dor de garganta e amigdalite, pois tem uma propriedade antibacteriana. Para dor de garganta, dilua o suco de meio limão com metade de água e faça gargarejos com frequência.

Evita o envelhecimento precoce: Como todos os cítricos, o limão é conhecido pelo seu alto conteúdo de vitamina C, mas também contem vitamina A, e E. Esses antioxidantes ajudam a prevenir envelhecimento das células e neutralizam os radicais livres.

MAÇÃ





As propriedades benéficas da maçã estão em todas as partes, inclusive na casca, que também possui vitaminas essenciais à saúde

Seja na salada de frutas, *in natura*, ou assada, a **maçã** é um alimento que pode contribuir bastante com a saúde de quem a consome

Ajuda a reduzir o colesterol ruim (LDL)

Tudo isso graças à pectina, um tipo de fibra solúvel encontrada na **casca da maçã**. Mas fique atento, pois, ao retirar a casca, essa substância é totalmente eliminada do alimento e seus benefícios vão embora, também.

Evita o envelhecimento precoce

A maçã possui muitos **antioxidantes**, que combatem os radicais livres e protegem todas as células do corpo contra inúmeros agentes que causam doenças e o envelhecimento precoce. “Suas propriedades antioxidantes **blindam nosso coração** e previnem certos tipos de câncer, como o de cólon e mama”, aponta Roberta.

Protege a voz e a garganta

Como a maçã é rica em **taninos e flavonoides**, fitonutrientes que, entre diversas ações, atuam como adstringente a fruta auxilia na limpeza da boca e faringe. E acaba por contribuir com a saúde da voz.

4. Fortalece o sistema imunológico

O responsável por isso é a **quercitina**, antioxidante que apresenta uma importante ação anti-inflamatória, além de contribuir para eliminar os radicais livres do organismo.

Ajuda o sistema digestivo

Por conta das boas quantidades de pectina, taninos, ácido málico e flavonoides, presentes na maçã, essas substâncias contribuem no **alívio dos problemas no sistema digestivo**, como diarreia, constipação intestinal, entre outros. Nesse caso, o indicado é consumir a maçã **assada** ou cozida, e até mesmo o chá de maçã.

Previne o derrame cerebral

Foi o que apontou um estudo da *Universidade de Wageningen*, na Holanda. Ao longo de dez anos, os pesquisadores acompanharam grupos de pessoas entre 20 e 65 anos. A conclusão da

pesquisa apontou que aqueles indivíduos que consumiam alimentos de polpa branca, como a maçã, tinham **52% menos chances** de desenvolver um AVC. Tudo isso por conta da alta concentração de fibras e vitaminas B, C e E.

Combate à anemia

Por ser rica em **ferro**, a maçã pode ser uma aliada para quem estiver passando por problemas de anemia. Além disso, a fruta também apresenta boas quantidades de vitamina C, elemento essencial para a boa absorção do ferro no organismo.

Dentes fortes e cérebro saudável

A maçã também pode ajudar nesses dois quesitos. Isso porque a fruta é rica em **fósforo**, mineral essencial para a estrutura óssea do corpo, assim como para o sistema nervoso.

Aliada do emagrecimento

As fibras encontradas na casca da maçã podem ajudar também a aumentar a sensação de **saciedade**, o que reduz as chances de ingerir alimentos em maior quantidade e, como consequência, contribui para o processo de perda de peso – se estiver seguindo uma boa dieta.

Alivia gastrite e úlceras

A quercitina (presente na maçã), ao formar um gel que protege a mucosa intestinal, torna-se uma boa aliada no processo de gastrite e úlceras gástricas.

Aproveite todos os benefícios da maçã

Para manter todas as benfeitorias da maçã, o ideal é consumir **1 porção da fruta por dia**. E não ultrapasse essa quantidade, já que a ingestão em excesso pode engordar, levar ao aumento de açúcar no sangue, reações alérgicas, entre outros.

MANGA



MANGA PALMER

MANGA TOMMY



MANGA ESPADA

MANGA HADEN



MANGA CARLOTINHA

A manga é uma fruta nativa do sudeste da Ásia e da Índia e hoje é cultivada em climas tropicais em países como Brasil, México, Equador, Peru, Guatemala e Haiti. A sua casca é verde e se torna vermelha e/ou amarela conforme a fruta amadurece, sua polpa é um amarelo intenso, de sabor doce e textura fibrosa, que variam de uma variedade para a outra. A polpa envolve o que chamamos de caroço, onde fica a semente da mangueira. Esse artigo abordará para que serve esta fruta, trazendo uma lista de propriedades e benefícios da manga.

No Brasil temos aproximadamente 10 variedades diferentes. Dentre as mais famosas estão a tommy atkins, a rosa, a espada, a haden, a palmer e a bourbon. Mas no mundo todo são mais de 1600 variedades identificadas, e o país campeão é a Índia, com mais de 1000 variedades cultivadas. Cada variedade apresenta um formato característico, e uma polpa mais ou menos doce, com mais ou menos fibras. Cada unidade pode variar de 100 g até 2 quilos.

Para que serve a manga?

A manga é considerada o “Rei das Frutas” não só pelo seu sabor e sua polpa de cor amarelo intenso mas também por trazer uma série de benefícios à saúde.

Fonte de vitaminas, minerais e fibras, a manga é um alimento versátil e um excelente substituto de refeições intermediárias, dando saciedade com poucas calorias. Ajuda a atingir os níveis diários necessários de micronutrientes e dá mais sabor à dieta.

Pode ser consumida *in natura* ou usada como ingrediente em diversos pratos, como doces, geleias, sucos, salada de frutas e de verduras ou ainda servida acompanhada com iogurte, mel dentre tantas outras possibilidades.

Quais as propriedades da manga?

Uma porção de 100g de manga fornece apenas 50 Kcal, sendo aproximadamente 13g de carboidratos, 1g de proteínas e não tem quantidade significativa de gordura. Além disso é extremamente rica em fibras, em 100g de manga encontramos 2g de fibras.

Uma manga média pesa em torno de 300 a 400g, por isso uma boa dica é cortar e medir a quantidade por xícaras, assim você consegue ter uma ideia melhor de quanto está ingerindo.

Uma xícara de manga picada terá em torno de 150g.

Além disso, a manga não contém sódio nem colesterol e contém uma grande variedade de vitaminas e minerais, entre eles vitamina C, vitamina B6, vitamina A, potássio, cobre e ferro. Embora a manga seja consumida há séculos em muitos lugares do mundo, pouco se estudou sobre seu valor nutricional. Recentemente, pesquisas já tem demonstrado o grande potencial dessa fruta. Vamos entender porque a manga pode ser chamada de “superalimento”.

Quais os benefícios da manga?

Pode te ajudar a perder peso

Sim, é isso mesmo. Mas frutas não contém carboidratos e engordam? Apesar de conter carboidratos, utilizar a manga como substituto de outras refeições calóricas, como lanches da manhã e da tarde com massas, pães, biscoitos e alimentos gordurosos, é uma excelente estratégia para reduzir o número de calorias ingeridas diariamente. A manga contém, sim, carboidratos, porém tem baixa densidade calórica. Os benefícios da manga para o emagrecimento são os menos compreendidos.

Assim, mesmo comendo uma quantidade razoável, que leva à saciedade, a quantidade de calorias ingerida será baixa. Isso ajuda a criar o deficit calórico necessário na queima dos quilos extras.

Um estudo científico publicado em 2008 mostrou que pessoas com sobrepeso que consumiram altas quantidades de frutas diariamente tiveram uma perda de peso maior do que pessoas que não ingeriram ou ingeriram uma menor quantidade de frutas. A perda foi de 300g a mais, a cada 100g de frutas consumidos por dia.

Além disso, a manga é uma fonte rica em fibras, que dão saciedade por aumentar o tempo de esvaziamento gástrico. Uma das fibras presentes na manga é a pectina, uma fibra solúvel capaz de diminuir a absorção de açúcar e colesterol.

Pesquisas realizadas na Austrália indicaram que comer a manga com a casca pode melhorar ainda mais seus resultados. Fitoquímicos presentes apenas nessa parte da fruta indicaram inibir o crescimento de células adiposas humanas.

Protege contra o câncer

Pesquisadores do Texas, nos Estados Unidos, estudaram 5 variedades de manga em laboratório e identificaram que extratos da fruta, contendo polifenóis, foram capazes de inibir o crescimento de células de câncer de cólon e mama sem afetar células saudáveis. Mais pesquisas são necessárias, para validar os resultados, porém a fruta já apresenta potencial anticancerígeno.

A pectina também é um componente da manga capaz de prevenir contra o câncer de próstata.

Ajuda no controle do diabetes

A manga tem um baixo índice glicêmico, que é a velocidade com que os carboidratos de determinado alimento são absorvidos e disponibilizados na corrente sanguínea na forma de glicose. Isso é um fator importante por não induzir picos de glicemia e insulina e poder ser uma ótima fonte alimentar para pessoas com diabetes.

Além disso, as fibras presentes na manga também auxiliam no retardo da absorção dos carboidratos dos alimentos e na redução das concentrações de açúcar no sangue.

As folhas da mangueira têm mostrado ação contra o diabetes, ajudando no controle dos níveis de insulina. Para isso basta ferver 5 ou 6 folhas e deixar em repouso durante a noite para então filtrar e tomar pela manhã.

Faz bem para a visão

A manga é uma excelente fonte de vitamina A. Uma porção de 1 xícara de manga picada contém 25% da quantidade diária recomendada de vitamina A. Essa vitamina, também chamada de retinol, é fundamental para uma boa visão e previne a cegueira noturna.

Além disso contém zeaxantina, um carotenoide que previne a degeneração da mácula ocular, uma doença associada à cegueira na velhice.

Controla o colesterol

Os altos níveis de vitamina C, pectina e outras fibras da manga, auxiliam a reduzir a absorção de colesterol dos alimentos e a baixar seus níveis no sangue. Além disso, o potássio ajuda na saúde do coração e dos vasos sanguíneos

Melhora o seu sistema imunológico

Uma xícara de manga picada fornece nada mais nada menos que aproximadamente 70% das necessidades diárias de vitamina C e 25% de vitamina A.

Essas duas vitaminas garantem o bom funcionamento do sistema imunológico, atuando na defesa contra infecções, gripes e resfriados e manutenção geral da saúde.

A vitamina C ainda é um potente antioxidante, combatendo câncer, o envelhecimento e ajudando na integridade dos vasos sanguíneos.

A vitamina A também contribui para a saúde da pele e das mucosas, primeira fonte de defesa contra os mais diversos tipos de infecções.

Ajuda a regular seu intestino

A alta concentração de fibras da manga promove o bom funcionamento do intestino, sendo substrato para micro-organismos “do bem” da flora intestinal. Uma alimentação rica em fibras evita as sensações de inchaço, desconforto e até mau humor causadas pela constipação.

Aqui uma observação é importante: sempre prefira o consumo da fruta ao invés do suco, pois o suco não contém as mesmas quantidades de fibras. Como você já percebeu, alguns dos importantes benefícios da manga estão relacionados à quantidade de fibras da fruta.

Contém outras vitaminas e minerais essenciais

Além das **vitaminas C e A** já citadas, a manga possui também:

vitaminas do complexo B (B1, B2, B3 e B6), que são fundamentais para as reações metabólicas que produzem energia para o corpo todo;

ácido fólico, que é essencial para o desenvolvimento do feto durante a gravidez, além de prevenir uma série de doenças entre elas o mal de Alzheimer, hipertensão e derrame;

potássio, que atua no balanço eletrolítico do corpo como um todo, nas transmissões nervosas, assim como no bom funcionamento dos músculos esqueléticos e do coração. Além disso minimiza os efeitos danosos do excesso de sal da alimentação;

cobre, essencial para a fixação do ferro na hemoglobina sanguínea e com isso o transporte de oxigênio para todas as células do corpo.

Esses elementos estão disponíveis na manga em quantidades menores, porém a sua ingestão diária vai ajudar a atingir as quantidades necessárias de cada um deles em conjunto com a inclusão na alimentação de outros alimentos saudáveis.

Deixa a pele mais bonita

Essa extensa combinação de vitaminas e minerais já seria suficiente para dizermos que a manga é uma excelente aliada da pele. Entretanto, além do benefício da manga como alimento, ela ainda pode ser aplicada diretamente na pele.

Basta cortar em pedaços finos e aplicar sobre a pele por 10 a 15 minutos, isso vai desobstruir os poros, refrescar a pele e ainda ajudar na prevenção da acne.

Contém antioxidantes

Além das vitaminas C e E, que são antioxidantes poderosos, a manga contém outros carotenoides e polifenóis que combatem os radicais livres no organismo, protegendo contra doenças, o envelhecimento, auxiliando na recuperação física pós atividade física dentre tantos outros benefícios que os antioxidantes têm para a saúde.

MARACUJÁ AZEDO



Nome popular: Maracujá, Maracujá-azedo.

Nome científico: *Passiflora edulis* Sims.

Família: Passifloraceae.

Origem: América do Sul.

Propriedades: Calmante, sedativo.

Características: Trepadeira vigorosa com gavinhas, perene, com flores muito vistosas típicas desse gênero. É amplamente cultivada para fins industriais. Várias espécies de maracujás são cultivadas em quase todos os países ocidentais, e são conhecidas pelo valor medicinal, com as mesmas indicações. Seus frutos são usados na preparação de sucos e de batidas alcoólicas.

Parte usada: Folhas.

Usos: A literatura etnofarmacológica registra o uso de suas folhas, na forma de chá, como calmante e suave indutor do sono.

Estudo realizado com extratos de suas folhas tem demonstrado resultados compatíveis com a indicação popular, mas ainda não permitiu sua validação como medicamento sedativo.

Enquanto isso não ocorre, sua utilização na forma de chá contra nervosismo e insônia foi

referendada pela comissão alemã de validação de plantas medicinais, e continua sendo feita com base na tradição popular em vários países do mundo ocidental.

Forma de uso / dosagem indicada: O chá utilizado é do tipo decocto (cozimento) e para prepará-lo, põe-se a ferver e, recipiente descoberto 3 a 4 folhas frescas (10g) bem picadas, ou 3 a 5 gramas de folhas dessecadas, em água suficiente para uma xícara (de chá). Toma-se uma xícara à noite para induzir o sono ou 2 a 3 xícaras ao dia, como tranqüilizante, por períodos nunca superiores a uma semana.

Atenção: Evitar excessos, bem como o uso prolongado, pois pode causar toxidez. Para eliminação de certos compostos potencialmente tóxicos, recomenda-se a fervura demorada durante o cozimento (decocto).

Cultivo: É reproduzido através de sementes.

Referências bibliográficas:

Lorenzi, H. et al. 2002. Plantas Medicinais no Brasil.

Vieira, L. S. 1992. Fitoterapia da Amazônia

OLIVEIRA



10 Benefícios do Chá de Oliveira – Para Que Serve e Propriedades

Além das deliciosas azeitonas, as oliveiras também nos deram outro grande presente: suas folhas, que não são utilizadas na produção das azeitonas ou do azeite, mas que também trazem inúmeros benefícios para a boa forma e saúde. Vamos conhecer agora para que serve o chá de oliveira e descobrir suas propriedades.

Utilizadas na forma de extrato e mais popularmente como chá, as folhas de oliveira podem auxiliar na perda de peso, diminuição do colesterol, melhora da pressão arterial e no fortalecimento do sistema imunológico, entre outras propriedades para a saúde.

Confira abaixo dez benefícios do chá de oliveira para boa forma e saúde.

O que é chá de oliveira?

Quem nunca ouviu falar do chá de oliveira pode pensar que se trata de mais uma novidade no universo da boa forma, mas a verdade é que o uso medicinal das folhas de oliveira já era feito há alguns milhares de séculos. Cientistas já sabem hoje que as culturas antigas do Egito e do Mediterrâneo utilizavam a folha de oliveira para tratar uma série de condições de saúde.

O chá de oliveira é feito a partir das folhas secas da *Olea europaea*, nome científico da oliveira, que é exatamente a árvore que produz azeitona e azeite. Ela, aliás, é considerada uma das árvores mais antigas do mundo (acredita-se que algumas possam ter mais de 2 mil anos de idade).

Ainda que o extrato da folha de oliveira seja evidentemente mais concentrado que o chá, há também muitos benefícios do chá de oliveira, já que boa parte dos compostos permanece na bebida (apesar do calor a que as folhas são submetidas).

Como a concentração de substâncias benéficas tende a ser menor no chá, o seu consumo deverá ser regular e repetido algumas vezes durante o dia para que seu efeito possa ser notado.

Benefícios do Chá de Oliveira

O chá de oliveira tornou-se popular nos últimos anos graças ao seu potencial emagrecedor. Por atuar na queima de gorduras, muitos acreditam que o chá de oliveira emagrece mesmo e pode ajudá-lo a atingir a boa forma de maneira natural. Mas este não é o único benefício da bebida, como você mesmo poderá conferir abaixo.

Veja então os 10 maiores benefícios do chá de oliveira para boa forma e saúde e entenda para que serve e quais propriedades se destacam:

Auxilia no emagrecimento

Como a oliveira dá origem a um alimento tão calórico como o azeite, falar que o chá de oliveira emagrece pode até soar estranho – mas não é bem assim. A folha de oliveira é rica em diversos compostos (sendo o principal a oleuropeína) que estão presentes em quantidades bem menores no óleo de oliva, motivo pelo qual as propriedades do chá de oliveira podem ser um pouco diferentes daquelas do azeite.

Hoje em dia já sabe-se que o chá de oliveira pode ajudar a emagrecer por 3 motivos:

– Diminuição das inflamações

Ainda que mais pesquisas sejam necessárias, o mais importante estudo sobre os efeitos da folha de oliveira no emagrecimento foram feitos na Universidade de Southern Queensland, na Austrália. No artigo publicado em 2010 no *American Journal of Nutrition*, pesquisadores afirmam terem descoberto importantes propriedades do extrato de folha de oliveira na luta contra o sobrepeso.

No estudo, grupos de ratos foram submetidos durante oito semanas a uma dieta hipercalórica (rica em gorduras e carboidratos), o que os levou a desenvolverem um quadro de síndrome metabólica – conjunto de sintomas que inclui um aumento nos estoques de gordura abdominal, gordura no fígado, hipertensão e alteração na tolerância à glicose.

Um dos grupos passou então a receber, por mais oito semanas, um extrato de folha de oliveira, além da mesma dieta hipercalórica. Ao final das 16 semanas, os ratos que receberam somente a dieta continuavam com síndrome metabólica, mas os ratos que haviam ingerido o extrato de folha de oliveira apresentaram uma significativa redução nos níveis de gordura abdominal, além de uma normalização da sensibilidade à glicose e das funções do fígado e do coração. Para a Dra. Lindsay Brown, pesquisadora que liderou o estudo, as folhas de oliveira podem ajudar a emagrecer graças às suas propriedades anti-inflamatórias, uma vez que as inflamações são umas das maiores vilãs do sobrepeso.

– Aumento da sensibilidade à insulina

Em um estudo feito com pessoas acima do peso, a suplementação com extrato de folhas de oliveira (com alta concentração de oleuropeína e hidroxitirosol) feita durante seis semanas foi responsável por um aumento de 15% na sensibilidade à insulina.

E apesar de haver menos insulina em circulação, ainda assim os níveis de glicose na corrente sanguínea chegaram a cair quase que pela metade, evidenciando a atuação da folha de oliveira no controle da glicemia sanguínea.

Na prática, menos insulina significa um menor acúmulo de gordura na região abdominal e uma necessidade também menor de consumir mais calorias para regular os níveis de glicose.

– **Aceleração do metabolismo**

Ainda que o mecanismo de ação não seja totalmente conhecido, acredita-se que o chá de oliveira estimule o metabolismo devido à sua atuação na glândula tireoide e nas catecolaminas, que são neurotransmissores (como a adrenalina e a noradrenalina) secretados pela glândula suprarrenal e que podem acelerar a queima de gorduras.

Por esse motivo, diz-se que o chá de oliveira queima gorduras, pois o metabolismo acelerado exige mais energia, e se esta não chega através da alimentação, o corpo é obrigado a retirá-la do excesso de gordura.

Protege o coração

Além de colaborar com a perda de peso, podemos dizer que esse é um dos maiores benefícios do chá de oliveira: a diminuição dos riscos de complicações cardíacas. Alguns dos compostos presentes na folha da oliveira inibem a oxidação do LDL – o mau colesterol – e evitam assim que ele se deposite nas paredes das artérias, causando arteriosclerose e infarto.

Controla a Pressão

Os compostos fitoquímicos do chá de oliveira (sobretudo a oleuropeína) também reduzem as inflamações (que por sinal são a maior causa de doenças cardíacas) e estimulam a circulação, relaxando as artérias e causando uma diminuição na pressão arterial. Além de evidentemente reduzir os riscos de condições associadas à pressão alta, esses benefícios do chá de oliveira também trazem mais proteção ao coração, que poderá se ver livre de variações no fluxo sanguíneo e também nas arritmias.

Diminui o Colesterol

O chá de oliveira contém oleuropeína, substância encontrada na folha de oliveira que reduz a oxidação das lipoproteínas de baixa densidade – ou LDL, o colesterol ruim. Ao ser oxidada, a molécula de colesterol vai diretamente para a parede das artérias, onde irá estimular o acúmulo de células inflamatórias e causar a formação de uma placa, o que, como já vimos, poderá eventualmente causar entupimento do vaso sanguíneo e provocar um infarto.

Protege o Fígado

Mais um dos benefícios do chá de oliveira para quem está precisando emagrecer é a sua propriedade hepatoprotetora, ou seja, o chá mantém o fígado trabalhando de maneira adequada, o que evita o acúmulo de gordura no órgão (condição conhecida como esteatose hepática) e permite que as toxinas sejam eliminadas de maneira eficiente.

Previne o Envelhecimento Precoce

O chá de oliveira é rico em antioxidantes que protegem o corpo contra a ação dos radicais livres, prolongando assim a saúde e prevenindo o envelhecimento precoce. Nas folhas de oliveira podemos encontrar os antioxidantes resveratrol (o mesmo que também está presente na uva), tirosol, oleuropeína e hidroxitirosol, sendo estes dois últimos dois dos fitoquímicos mais importantes para nossa saúde.

Embora pouco conhecido, o hidroxitirosol é certamente merecedor de mais atenção por nossa parte, uma vez que seu potencial antioxidante é maior inclusive que o do chá verde. Apesar da importância das duas bebidas, o hidroxitirosol tem uma capacidade de absorção de radicais

livres 10 vezes maior que a do chá verde. E, pasmem: 400 vezes maior que aquela da vitamina C, outro potente antioxidante natural.

Portanto, além de suco de uva, chá verde e cremes de beleza, que tal acrescentar algumas xícaras de chá de oliveira aos seus cuidados diários de beleza?

Fortalece o Sistema Imunológico

Alguns compostos encontrados na folha de oliveira (oleuropeína, hidroxitirosol, flavonóides e polifenóis) são responsáveis pelo fortalecimento das linhas de defesa do organismo contra vírus, fungos e bactérias. Assim, o consumo regular de chá de oliveira pode fortalecer o sistema imunológico e auxiliá-lo na prevenção e combate a diversas doenças, como herpes, pneumonia, gripe, infecções dentárias e de ouvido.

Combate a Osteoporose

Em um estudo publicado recentemente na revista “Osteoporosis International” pesquisadores demonstraram que a oleuropeína presente nas folhas de oliveira foi capaz de estimular tanto um aumento do número quanto da atividade das células ósseas (osteoblastos).

Ainda de acordo com os responsáveis pelo estudo, a oleuropeína pode ser utilizada para aumentar a produção de osteoblastos, o que por sua vez pode prevenir a perda de massa óssea associada ao envelhecimento e também à osteoporose.

É um diurético natural

Estudos têm evidenciado outra propriedade da oleuropeína: sua capacidade para atuar como um diurético natural. O consumo regular de chá de oliveira pode ajudá-lo a reduzir a retenção de líquido e também aumentar a eliminação de toxinas – dois fatores importantes para quem está precisando perder peso.

E graças às suas propriedades antibacterianas e antivirais, o chá de oliveira pode atuar na prevenção e tratamento das infecções urinárias e dos cálculos biliares.

Possui Propriedades anti-inflamatórias

Os mesmos flavonoides que fornecem tantos outros benefícios do chá de oliveira também conferem a ele propriedades anti-inflamatórias. E você já sabe que, ao reduzir inflamações no corpo, você pode diminuir significativamente as causas e os sintomas de inúmeras doenças, como a dor crônica, artrite, doença cardíaca e até mesmo alguns tipos de câncer.

Como Tomar

Para obter todos os benefícios do chá de oliveira, a sugestão é tomar de 3 a 4 xícaras da bebida por dia, durante um período de 3 a 4 meses. Para quem está preocupado com a balança, a quantidade de peso que pode ser eliminada irá depender do seu balanço de calorias ao longo do dia.

Ou seja, ainda que você tome o chá de oliveira para emagrecer, é fundamental que sua dieta seja hipocalórica, o que significa que você deverá consumir menos calorias do que seu metabolismo utiliza ao longo do dia (ou aumentar seu gasto energético através da atividade física).

Como Fazer o Chá de Oliveira

A dica ao fazer o chá de oliveira é utilizar água mineral e já deixar uma quantidade maior pronta no início da manhã, para não correr o risco de ficar sem tempo (ou esquecer) de preparar o chá ao longo do dia.

Veja como preparar o chá de oliveira:

Leve uma panela com 1 litro de água ao fogo e deixe ferver;

Desligue o fogo e acrescente 3 colheres de sopa de folhas de oliveira;

Tampe e deixe abafar por 10 minutos;

Coe e tome sem açúcar ou adoçante.

Se preferir, acrescente algumas raspas de gengibre ou folhas de hortelã para mascarar o gosto forte das folhas de oliveira.

PERA



Os 3 principais benefícios da pera para a saúde são melhorar a prisão de ventre, perder peso e controlar a diabetes, pois a pera é uma fruta rica em fibras e tem baixo índice glicêmico, melhorando o funcionamento do intestino e reduzindo o apetite, especialmente quando consumida antes das refeições.

A pera é de fácil digestão, sendo muito prática para levar para o trabalho ou para a escola e é indicada para todas as idades pode ser consumida crua, assada ou cozida.

Esta fruta é ótima para a saúde já que é rica em minerais como potássio ou fósforo, magnésio, antioxidantes e vitaminas como A, B e C. Desta, forma os 5 benefícios da pera para saúde incluem:

Benefícios da pera para a saúde

Controlar a diabetes e a pressão alta

Esta fruta é uma ótima fruta para quem tem diabetes porque aumenta pouco o açúcar no sangue já que tem baixo índice glicêmico.

Além disso, a pera tem propriedades vasodilatadoras, porque é rica em potássio, que ajuda a prevenir a pressão alta, evitando também problemas cardíacos, como trombose ou AVC.

Trata a prisão de ventre

A pera principalmente quando é comida com a casca, ajuda a regular o intestino, combatendo a prisão de ventre pois é rica em fibras, além de estimular a liberação de sucos gástricos e digestivos o que faz com que a comida se mova mais lentamente no intestino, melhorando o seu funcionamento.

Fortalecer o sistema imune

Esta fruta contém antioxidantes que ajudam a eliminar os radicais livres que se acumulam no organismo, porque é rica em vitaminas A e C e flavonoides, como o betacaroteno, luteína e zeaxantina, contribuindo para a prevenção do câncer do estômago e intestino e reduzindo os efeitos do envelhecimento na pele, como rugas e manchas escuras.

Além disso, contribui para a produção de glóbulos brancos, que são responsáveis por proteger o organismo, ajudando a evitar inflamações, como gripe, artrite ou gota, por exemplo.

Fortalece os ossos

A pera é rica em minerais como magnésio, manganês, fósforo, cálcio e cobre, contribuindo para a redução da perda de mineral ósseo e evitando problemas como osteoporose.

Ajuda a emagrecer

A pera ajuda a perder peso porque é uma fruta com poucas calorias, sendo que geralmente, uma pera de 100g tem cerca de 50 calorias.

Além disso, a pera tem fibras que diminuem o apetite e tem efeito diurético o que diminui o inchaço do corpo e para o aspeto mais delgado.

A pera é uma boa fruta para oferecer às crianças quando começam a ingerir alimentos sólidos, principalmente a partir dos 6 meses em forma de suco ou puré porque é uma fruta que normalmente não provoca alergia.

Além disso, a pera é de fácil digestão, ajudando a recuperar de uma intoxicação alimentar, principalmente quando há vômitos.

A pera pode ser comida crua com casca, fazer suco ou polpa de fruta, além de poder ser usada para fazer doce, tartes ou bolos.

PITANGA



Seu nome em tupi-guarani - pyrang -- significa vermelho. Usada pelos índios e depois pelos colonizadores, a espécie se espalhou chegando ao sul dos Estados Unidos e até mesmo a alguns países asiáticos. A frutinha está lotada de vitamina C. As folhas, por sua vez, têm vários efeitos terapêuticos, inclusive ação bactericida contra micro-organismos como o Staphylococcus aureus. Estudos sugerem ainda uma ação na prevenção do câncer.

Nome científico: Eugenia uniflora

Fins medicinais: É usada como calmante, anti-inflamatória e para aliviar bronquites

Como usar: Para problemas estomacais coloque 1 colher de sopa de folhas em uma xícara de água. Ferva durante 5 minutos e coe. Beba até 3 vezes ao dia

SIRIGUELA



No Brasil, existe uma grande diversidade de frutas que ainda não foram totalmente pesquisadas e que apresentam muitas propriedades e benefícios. Existem muitos alimentos, como a siriguela, que ainda são pouco conhecidos, mas muito ricos em nutrientes, podendo contribuir bastante com a melhoria da saúde física e mental.

O consumo adequado de vitaminas e minerais é de fundamental importância para a manutenção das funções metabólicas no organismo e muitas doenças podem ser evitadas com uma alimentação equilibrada e saudável.

Vamos conhecer alguns dos muitos benefícios da siriguela, saber para que serve e conhecer as diversas propriedades desta fruta.

O que é a siriguela?

A siriguela é uma fruta de sabor doce e coloração amarelada, sendo bastante parecida com outra fruta, o cajá. Ela também é conhecida como ciriguela, ameixa-da-espanha, ciroela, jacote e cajá vermelho. Sua árvore pode atingir até 7 metros de altura e esta planta é originária da América Central, sendo também encontrada no México, e na América do Sul.

No Brasil, esta fruta é encontrada em diversos estados, entre eles Minas Gerais, São Paulo, Espírito Santo, Distrito Federal, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul e Rio de Janeiro. No Nordeste brasileiro, esta fruta é uma ótima opção econômica, pois pode tanto ser consumida *in natura*, como também ser utilizada no preparo de polpa concentrada, sucos, bebidas fermentadas, vinhos, sorvetes, entre outros.

Para que serve a siriguela e quais suas propriedades nutricionais?

A siriguela é uma fruta bastante nutritiva, contendo alto teor de carboidratos, fibras, sendo uma excelente fonte de vitaminas, entre elas as vitaminas A, do complexo B e a vitamina C. Ela também contém uma alta quantidade de minerais, entre eles o cálcio, o ferro, o potássio, o manganês, o magnésio, o cobre, o sódio, o fósforo e o zinco.

Além disso, esta fruta possui muitas substâncias com poder antioxidante, auxiliando no bloqueio dos radicais livres que são responsáveis pelo envelhecimento precoce e por causar diversas doenças.

Principais benefícios da siriguela

A siriguela tem sido muito estudada por diferentes universidades e instituições, causando curiosidade e interesse em função da quantidade de substâncias que podem ser benéficas à saúde. Conheça, a seguir, os diversos benefícios da siriguela, saiba para que serve esta fruta e aprenda sobre suas propriedades:

Ajuda a reduzir o inchaço

Os benefícios da siriguela são inúmeros, apresentando, entre eles, uma ação diurética, ou seja, esta fruta promove a redução do inchaço, auxilia na eliminação de líquidos retidos no corpo e também estimula a eliminação das toxinas de forma mais rápida e eficaz. Desta forma, é possível perceber uma redução de medidas corporais com o passar do tempo e até mesmo a diminuição do peso corporal.

As frutas ricas em magnésio, potássio e vitamina B6 são as mais recomendadas para atuarem na redução de líquidos, assim como as frutas ricas em água. A siriguela, por sua vez, contém bastante potássio, possuindo, aproximadamente, 248 mg deste mineral, e contém, aproximadamente, 18 mg de magnésio para cada 100 g da fruta.

Aumenta a energia e disposição

Esta fruta é bastante recomendada para quem busca ter mais energia durante o dia e, principalmente, para quem pratica alguma atividade física, pois ela contém uma alta quantidade de carboidratos e uma quantidade significativa de calorias.

Os carboidratos, por sua vez, são de fundamental importância para manter os níveis adequados de açúcar no sangue. Em média, cada 100 g da fruta possui 76 Kcal e contém 18,9 g de carboidratos.

Melhora o funcionamento do intestino

Os problemas intestinais são bastante comuns e estão sempre conectados a transtornos como a prisão de ventre, as irritações e as inflamações. Uma alimentação rica em frutas fornece uma quantidade suficiente de fibras para o bom funcionamento do intestino. É fundamental manter a saúde do intestino, pois ele é responsável por retirar os nutrientes dos alimentos, garantindo a adequada nutrição.

Assim como boa parte das frutas, a siriguela contém altos teores de fibras e estas possuem propriedades que contribuem para a limpeza do intestino, eliminando os resíduos acumulados nas vilosidades, promovendo, assim, a melhor absorção dos nutrientes. Estudos mostram que as fibras também podem evitar diversas doenças cardiovasculares, a diabetes e contribuindo para o tratamento da obesidade.

O consumo de fibras promove também a prevenção de diversas doenças, entre elas, o câncer do intestino. Em média, cada 100 g da fruta possui 3,9 g de fibras.

Ajuda a reduzir as taxas de colesterol

As fibras presentes também são responsáveis pelos benefícios da siriguela para a redução das taxas do colesterol ruim (LDL), pois elas diminuem a absorção das gorduras no intestino e, desta forma, auxiliam no controle da quantidade de colesterol no sangue.

Fortalece o sistema imunológico

O organismo está em constante exposição a bactérias, vírus, fungos e diversos agentes causadores de doenças. Estes agentes podem apresentar maior risco quando o sistema imunológico está fraco, aumentando a incidência de problemas e doenças como gripes, resfriados e infecções.

Entre os muitos fatores que podem afetar o sistema imunológico estão o estresse, problemas ambientais como a poluição, assim como uma alimentação pobre em nutrientes. A siriguela é rica em diversas vitaminas e minerais que podem contribuir para o fortalecimento do sistema imunológico, entre elas, a vitamina C e o zinco.

A vitamina C, também conhecida como ácido ascórbico, participa do processo de produção de células que combatem as infecções, os glóbulos brancos. Ela também ajuda a aumentar os níveis de anticorpos no organismo. Em média, cada 100 g da fruta possui 27 mg de vitamina C.

O zinco, por sua vez, é responsável por benefícios da siriguela para a síntese de células imunológicas e também atua no processo de defesa contra agentes estranhos no corpo e no combate a vírus, bactérias e fungos.

Aumenta a saúde dos ossos

O cálcio é um dos minerais mais importantes para se manter a saúde dos ossos e dos dentes, sendo o mineral mais abundante no corpo humano. A manutenção dos ossos depende, consideravelmente, da quantidade de cálcio que estes contêm e sua deficiência pode aumentar a incidência de problemas como a osteoporose, promovendo maiores riscos de fratura.

O cálcio também é importante no processo de contração muscular e na coagulação sanguínea, entre muitas outras funções. Essas funções estão presentes na lista de benefícios da siriguela, pois ela é uma fruta que contém altas quantidades de cálcio em sua composição, apresentando em torno de 27 mg de cálcio para cada 100 g da fruta.

Tem ação antioxidante

A siriguela é rica em compostos considerados antioxidantes, tais como os compostos fenólicos e a vitamina C. Estas substâncias promovem a neutralização da **ação dos radicais livres** que são responsáveis pelo envelhecimento precoce e ajudam na prevenção de diversas doenças crônicas, entre elas as doenças cardiovasculares e os diversos tipos de câncer.

Combate os efeitos do estresse

A vitamina C presente na siriguela auxilia em diversas funções no organismo, promovendo também a redução dos níveis do hormônio cortisol, que é estimulado pelo estresse e que causa muitos problemas ao organismo, entre eles o aumento do peso corporal e da quantidade de gordura acumulada nos tecidos.

O consumo frequente de **alimentos ricos em vitamina C** pode ajudar na prevenção de muitas doenças e sintomas causados pelo estresse.

Controla o apetite

Todos os nutrientes são de fundamental importância para a manutenção da saúde. Alguns, no entanto, podem atuar de forma mais específica em determinados processos. O potássio, por exemplo, é um regulador dos níveis de açúcar no sangue. Desta forma, este mineral ajuda a equilibrar a quantidade de glicose presente e auxilia no controle da liberação do hormônio insulina.

Quando as taxas de glicose estão baixas, a insulina sinaliza para o cérebro que o corpo precisa de energia, promovendo o aumento do apetite. Portanto, o potássio pode auxiliar no controle do apetite e da fome, sendo responsável também pelos benefícios da siriguela para o controle do peso.

Ajuda no ganho de massa muscular

Outra função bastante importante do potássio é que este participa dos processos de contração e relaxamento dos músculos, juntamente com o cálcio, ajudando a evitar dores e câimbras provenientes dos treinos e de atividades físicas regulares. O potássio participa do processo de síntese de proteínas, acelerando, assim, a recuperação muscular e o crescimento das fibras, ajudando no ganho de massa muscular.

Previne a anemia

O ferro é um dos principais nutrientes da alimentação, sendo fundamental para a formação da hemoglobina que é responsável pelo transporte de oxigênio para o corpo. Quando o organismo possui uma deficiência deste

mineral, há menor produção de hemoglobinas e ocorre o problema de anemia. A siriguela contém ferro em sua composição, sendo fundamental para a manutenção da saúde.

Melhora a saúde do sistema nervoso

O último dos benefícios da siriguela em nossa lista está relacionado ao fato desta fruta ser rica no mineral fósforo, que é fundamental para fornecer energia para os neurônios e também participa do processo relacionado aos estímulos elétricos.

Desta forma, esta fruta ajuda na manutenção das funções do sistema nervoso, promovendo uma melhoria também das funções cognitivas como a concentração, a memória e o foco. Em média, cada 100 g da fruta possui 49 mg de fósforo.

UVA NIÁGARA



A **Uva** pode ser considerada uma das frutas mais saborosas e mais saudáveis. Por isso, A **uva** é uma das frutas mais populares por todo o mundo. As **Uvas** vêm em várias cores, cada uma delas atraente e vibrante. A **uva** possuem cachos pequenas e são consumidas cruas, quando maduras. Além disso a uva é usada em vários doces, geleias, sucos, vinhos e xaropes. tem também as Uvas Passas que são um produto bem conhecido e desenvolvida a partir da **uva**. Vamos dar uma olhada nos vários benefícios nutricionais da **uva**.

A **uva** é uma rica fonte de carboidratos e são conhecidos por fornecer energia instantânea. Ela é uma fruta de baixa caloria e fornece apenas cerca de 70 calorias por 100 gramas do seu consumo. O açúcar presente na uva é basicamente glicose e frutose que o torna um fornecedor de energia instantânea. Ela contém fibra dietética que faz com que seja útil na digestão. Além

disso a **Uva** também é uma excelente Fonte de Vitamina C, vitamina-B, Vitamina K, Vitamina E, Ferro, Magnésio, Cálcio, Fósforo, Potássio e Zinco.

OS BENEFÍCIOS DA UVA PARA SAÚDE

Benefício da Uva Para o Coração: As **uvas** são conhecidos por serem um ótimo fruto para o Coração. Isso porque, a **Uva** irá aumenta o nível de óxido nítrico no sangue, que por sua vez irá reduzir a coagulação do sangue. As **uvas** são ricas em antioxidantes que ajudam na redução do processo de oxidação do mau colesterol. Pterostilbeno está presente nas **uvas** que pode também reduzir o nível de colesterol. Resveratrol e quercetina são os flavonóides, que atuam como poderosos antioxidantes. Eles ajudam na proteção das paredes das artérias de danos. Resveratrol reduz as atividades de um hormônio conhecido como angiotensina, que pode aumentar a pressão arterial, reduzindo a largura das paredes das artérias. Estes antioxidantes também inibem os danos que podem ser provocados por radicais livres, limpando assim as toxinas do sangue.

Uva Prevenir a Constipação: A **Uva** é conhecido como um laxante devido à presença de ácido orgânico e de celulose. As **uvas** são ricas em fibra dietética que os torna potente na limpeza do trato intestinal. Elas são conhecidos para acalmar a membrana intestinal e estômago. A fibra insolúvel pode ajudar na formação de grandes quantidades e pode promover a excreção saudável.

Benefício da Uva contra o Câncer: A **uva** tem um alto teor de Antioxidante o que faz ela ser considerada uma Fruta Anti-Câncer. Resveratrol encontrado na uva reduzir o metabolismo de células cancerígenas. A **uva** mostrou-se ser bastante eficaz em prevenir o câncer de mama. Proantocianidinas também são antioxidantes que são encontrados na **uva** e são eficazes contra o câncer. Eles ajudam contra o processo de oxidação causados por radicais livres. O câncer de próstata, câncer de pele e câncer de cólon são os outros tipos que podem ser prevenidos pelo consumo de **uva**.

A uva pode atrasar o aparecimento da Doença de Alzheimer: Várias doenças de demência relacionadas podem ser adiadas pelo consumo de **uva**. O Resveratrol encontrado nas uvas pode ajudar no retardamento do processo de danos em células do cérebro, bem como os danos que ocorrem devido aos radicais livres. O fluxo de sangue é conhecido por ser aumentada em 200%, devido a ele. As **uvas** podem ajudar a melhorar as atividades cerebrais, juntamente com melhores funções cognitivas. Nível de peptídeos amilóide-beta podem ser reduzidos em pacientes que sofrem de doença de Alzheimer.

Benefício da uva para os Olhos: A **Uva** é uma excelente Fruta para a saúde dos olhos por causa dos antioxidantes presentes que ajudam na redução de ocorrência de doenças tais como a degeneração macular e catarata. Estes antioxidantes também ajudam a impedir o processo de

oxidação e perda de visão.



Benefício da uva Para Pele: As **uvas** são uma fonte de vitamina C e antioxidantes, o que a torna uma fruta maravilha para a saúde da pele. Os antioxidantes presentes nas **uvas** podem evitar o processo de oxidação dos radicais livres, evitando assim o envelhecimento, rugas, Acne e manchas escuras podem ser prevenidas através do consumo de suco de **uva**. A Vitamina C melhora o processo de digestão, que, eventualmente, ajuda na eliminação de toxinas do corpo. Um corpo saudável reflete diretamente sobre a pele de uma pessoa, e podem trazer brilho a ela. A uva é também anti-microbiana e anti-inflamatória.

A interleucina 6 (IL-6), interleucina-1 beta (IL-1B), e fator de necrose tumoral alfa (TNF-alfa) são várias enzimas pro-inflamatórias que podem ser reduzidos através do consumo da **uva**.

OUTROS BENEFÍCIO DA UVA PARA SAÚDE

A **Uva** é bem conhecida como sendo útil contra a enxaqueca e as dores de cabeça. Seu suco pode ser consumido pela manhã para obter alívio imediato.

A **Uva** é benéfica contra a Acidez devido ao ácido úrico poder ser reduzido com o Consumo da **uva**, com isso você estará prevenindo danos aos rins.

A **Uva** irá fortalecer o seu Sistema Imunológico.

A **Uva** é um agente anti-microbiano, com isso seu corpo terá uma maior defesa.