



As Frutas na alimentação

As frutas desempenham um papel muito importante na alimentação. São fonte natural de nutrientes, vitaminas e sais minerais, além de fornecer fibras que contribuem com o funcionamento do intestino e combatem o câncer de cólon. Recomenda-se a ingestão de, pelo menos, 3 a 4 porções de frutas ao dia. Um copo de suco de frutas é considerada uma porção. A alimentação deve ser enriquecida com frutas que previnem doenças e fortalecem o corpo.

Nos meses quentes é preferível os frutos com mais líquidos (melancia, laranja, uva), hidratando assim seu corpo. Verifique as principais propriedades das frutas mais comuns no Brasil: Abacate, Abacaxi, Acerola, Banana, Caju, Caqui, Coco, Figo, Framboesa, Graviola, Goiaba, Jabuticaba, Kiwi, Laranja, Limão, Maçã, Mamão, Manga, Maracujá, Melão, Melancia, Morango, Pêra, Pêssego, Tangerina e Uva.

Abacate



Propriedades Nutricionais: O abacate é rico em vitamina E, gorduras monoinsaturadas (a mesma o azeite de Oliva), vitaminas, sais minerais e glutathione, um poderoso antioxidante. Seu acentuado valor energético é relacionado ao seu conteúdo em gorduras, responsável pelo aumento do colesterol HDL (considerado o bom colesterol, pois protege as artérias ao invés de destruí-las).

Valor Calórico: 100 gramas de abacate fornecem 162 calorias

Propriedades Mediciniais: O abacate beneficia as artérias, reduz o mau colesterol e dilata os vasos sanguíneos. Sua gordura age como antioxidante, bloqueando a toxicidade do colesterol LDL, que destrói as artérias. Além disso, é um poderoso bloqueador de trinta agentes cancerígenos diferentes. Medicina Popular: Dor: Do abacate se extrai um azeite muito bom para combater localmente a dor reumática e dor da gota. Diurético: O chá da folha do abacateiro tem fama de ser diurético e carminativo. É usado para eliminar cálculos renais e gases intestinais. Ação intestinal: o caroço tostado e moído bem fino combate a diarreia e a disenteria.

Abacaxi



Propriedades Nutricionais: O abacaxi é um alimento rico em vitamina C, betacaroteno (provitamina A), vitaminas do complexo B e minerais como potássio, manganês e cálcio. Além disso, também contém uma poderosa enzima, a bromelina, que segundo recentes pesquisas, pode ajudar na redução de inflamações de muitas causas e ajudar na digestão.

Valor Calórico: 100 gramas de abacaxi fornecem 52 calorias.

Propriedades Mediciniais: O abacaxi ajuda a dissolver coágulos sanguíneos, a reduzir inflamações, a acelerar a cicatrização de tecidos e na digestão. Além disso, é



antiviral, antibacteriano e um bom alimento para prevenir a osteoporose e as fraturas ósseas, devido ao seu alto teor de manganês.

Acerola



Propriedades Nutricionais: Muito rica em vitamina C, também é fonte de betacaroteno, vitaminas do complexo B e dos minerais cálcio, fósforo, ferro, magnésio e manganês.

Valor Calórico: 100 gramas de acerola fornecem 32 calorias.

Propriedades Mediciniais: Ajuda a manter as defesas do corpo e, provavelmente, reduz o risco de alguns tipos de câncer. Além disso, pode diminuir a taxa de colesterol no sangue e é boa fonte de potássio, que ajuda a regular a pressão arterial.

Banana



Propriedades Nutricionais: A banana apresenta boas quantidades de vitaminas do complexo B, vitaminas C e é ótima fonte de potássio.

Valor Calórico: 100 gramas de banana prata fornecem 89 calorias.

Propriedades Mediciniais: Por ser rica em potássio, ajuda a evitar e a regular a hipertensão arterial. As bananas maduras são eficientes para controlar a diarreia, ajudam no sono e melhoram o humor.

Caju



Propriedades Nutricionais: Riquíssimo em vitamina C, é também fonte de betacaroteno (provitamina A), vitamina do complexo B e dos minerais cálcio, magnésio, manganês, potássio, fósforo e ferro. Além disso, fornece carboidratos e sua castanha é uma boa fonte de proteínas e gorduras.

Valor Calórico: 100 gramas de caju fornecem 36,5 calorias.

Propriedades Mediciniais: O caju fornece um potente antioxidante, vitamina C, que também previne resfriados e ajuda na cicatrização de feridas e lesões. Além disso, auxilia na contração muscular, pelo seu conteúdo em minerais. Das folhas novas do cajueiro pode se extrair um suco muito utilizado contra aftas e cólicas intestinais. A raiz pode ser utilizada na medicina como laxante.

Caqui



Propriedades Nutricionais: É boa fonte de cálcio, fósforo, sódio. Possui também um bom teor de betacaroteno (provitamina A), que é um dos principais antioxidantes utilizados contra o envelhecimento.

Valor Calórico: 100 gramas de caqui chocolate fornecem 74,4 calorias.

Caqui japonês: 86,7 calorias. Caqui paulista: 62,1 calorias.

Propriedades Mediciniais: O caqui auxilia no funcionamento intestinal devido ao seu teor de fibras e, por ser rico em betacaroteno, possui ação sobre os dentes, pele, olhos, unhas, cabelos e na defesa do organismo.



Coco



Propriedades Nutricionais: O valor nutritivo do coco varia com seu estado de maturação, apresentando bom teor dos sais minerais potássio, sódio, fósforo e cloro. Sua polpa é rica em fibras e bastante calórica.

Valor Calórico: 100 gramas de coco maduro fornecem 266 calorias. 100 gramas de água de coco fornecem 22 calorias.

Propriedades Mediciniais: A polpa do coco é rica em fibras, auxiliando no bom funcionamento intestinal. Seu conteúdo em potássio, tanto na água como na polpa, auxilia no bom funcionamento do coração, mantém a pressão arterial em bons valores, protege a função neuromuscular e mantém o equilíbrio das células. Além disso, sua água ajuda a recuperar os organismos desidratados, sendo um isotônico natural.

Figo



Propriedades Nutricionais: É um alimento nutritivo e rico em açúcares. Por isso, é indicado para grandes reposições de energia e bastante utilizado por atletas. Além disso, apresenta potássio, cálcio e fósforo, fibras e niacina (vitamina B3).

Valor Calórico: 100 gramas de figo maduro fornecem 67,6 calorias. Desidratado: 233 calorias.

Propriedades Mediciniais: O figo é antioxidante, laxante, diurético, digestivo e indicado para pessoas com problemas dos brônquios, gripes e resfriados. Na medicina caseira é usado como vermífugo em crianças.

Framboesa



Propriedades Nutricionais: É uma fruta rica em carboidratos e fibras (pectina), sendo por isso boa para repor as energias.

Valor Calórico: 100 gramas de framboesa fornecem 57 calorias.

Propriedades Mediciniais: Possui atividade antiviral, anticancerígena e apresenta alto teor de aspirina natural. Além disso, as folhas da framboesa possuem um efeito antidiarréico e antiinflamatório.

Goiaba



Propriedades Nutricionais: Além de ser riquíssima em vitamina C, a goiaba apresenta também vitamina A e vitaminas do complexo B (principalmente Niacina). Sua casca é rica em fibras e sua polpa em pectina (fibra solúvel).

Valor Calórico: 100 gramas de goiaba fornecem 69 calorias.

Propriedades Mediciniais: Por sua riqueza em vitamina C, é uma arma poderosa contra infecções, fadiga, processos alérgicos e hemorragias. Quando consumida com casca, é ótima para o funcionamento do intestino.



Graviola



Propriedades Nutricionais: A graviola é rica em carboidratos e, por isso, boa fonte energética. Contém também cálcio, fósforo, ferro, vitaminas do complexo B e vitamina C.

Valor Calórico: 100 gramas de graviola fornecem 60 calorias

Propriedades Mediciniais: Medicina Popular: O fruto verde é bastante indicado para combater diarreias. O suco da polpa da graviola tem ação diurética e o chá é muito utilizado pelos diabéticos para baixar a glicose sangüínea. Considerado um importante aliado no combate de mais de doze tipos de câncer, como do pulmão, seios, próstata, entre outros, a Graviola, que é uma fruta nativa da Amazônia, em estudos feito em mais de vinte laboratórios, mostraram que o tratamento com a fruta previniu e melhorou casos, com resultados melhores que o tratamento com quimioterapia. Desde 1996, o Instituto de Ciências de Saúde dos Estados Unidos, coleciona e estuda a Graviola para o tratamento de câncer e os cientistas estão provando sua real eficiência no combate de células cancerígenas.

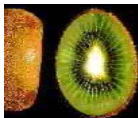
Jabuticaba



Propriedades Nutricionais: É uma fruta rica em vitaminas do complexo B, mas possui também, em menor quantidade, vitamina C, ferro, cálcio e fósforo. Valor Calórico: 100 gramas de jabuticaba fornecem 44,9 calorias

Propriedades Mediciniais: Por apresentar vitaminas do Complexo B, a jabuticaba ajuda a evitar problemas na pele e o reumatismo. É também essencial ao crescimento e evita a queda dos cabelos. Além disso, suas cascas cozidas auxiliam no combate a diarreia e disenteria.

Kiwi



Propriedades Nutricionais: É um alimento rico em vitamina C, E e potássio. Valor Calórico: 100 gramas de kiwi fornecem 67 calorias.

Propriedades Mediciniais: Por ser rico em vitamina C, o kiwi possui propriedade santianêmica, antiescorbútica e digestiva. Também é estimulante do apetite e tem propriedades laxantes. É usado tradicionalmente na medicina chinesa para o tratamento do câncer de mama e estômago.

Laranja



Propriedades Nutricionais: Além da vitamina C e ácido fólico, a laranja possui minerais como cálcio, fósforo e potássio, que a fazem uma boa fruta para o consumo nos dias quentes pois, além de refrescante, repõe energias. Contém ainda fibras (pectina, encontrada na pele que envolve os gomos), flavonóides e óleo, que aumentam seu valor nutritivo.

Valor Calórico: 100 gramas de laranja fornecem, em média, 45 calorias.

Propriedades Mediciniais: Por ser rica em vitamina C, a laranja torna o organismo mais resistente às infecções, dá vitalidade às gengivas e conserva a mocidade, entre outras funções. Possui também propriedades cicatrizantes, auxilia o organismo a



absorver o ferro de outros alimentos, a combater estresse e alergias, a diminuir as taxas de colesterol e o risco de alguns tipos de câncer.

Limão



Propriedades Nutricionais: Os principais componentes do limão são o ácido cítrico, avitamina C e bioflavonóides.

Valor Calórico: 100 gramas de suco de limão verde fornecem 39,2 calorias.

Propriedades Mediciniais: O escorbuto é uma doença causada por falta de vitamina C no organismo sendo, portanto, o limão um dos melhores remédios para a cura. Vale lembrar, ainda, que o limão também é eficaz contra alergias, estresse, fadiga, gripe, dor de cabeça, congestão, câncer, processos lentos de cicatrização e outros males.

Maçã



Propriedades Nutricionais: A maçã se destaca pelo seu alto valor em vitaminas do complexo B, C e E, potássio e fibras.

Valor Calórico: 100 gramas de maçã fornecem, em média, 58 calorias.

Propriedades Mediciniais: A maçã tem ação benéfica e protetora em toda a mucosa digestiva. É capaz de vencer todos os desarranjos do aparelho digestivo, desde a diarreia infantil do recém-nascido até certas anormalidades rebeldes do intestino adulto. Além disso, ajuda a regular o sistema nervoso, o crescimento, evita problemas de pele e previne a fadiga mental. A maçã pode, ainda, diminuir a taxa de colesterol no sangue e ajudar no tratamento de reumatismo, gota e artrite. Excelente alimento para o cérebro, pois contém ácido fosfórico numa forma facilmente digerível. Contribui para um sono tranquilo. Impede a formação de cálculos. Evita a indigestão. Previne a infecção da garganta. Excelente agente para prevenir o manter a taxa de colesterol em níveis aceitáveis através da ingestão de uma maçã/dia. Esse efeito é devido ao alto teor de pectina, encontrada em sua casca, a qual entra no metabolismo do colesterol. Depurativo do sangue, em virtude de conter em seu conteúdo o ácido málico, que elimina detritos provenientes do metabolismo.

Mamão



Propriedades Nutricionais: É um alimento rico em minerais, potássio, fósforo, cálcio, ferro e sódio, além de conter vitamina C, vitaminas do complexo B e betacaroteno (provitamina A). Apresenta, ainda, papaína, enzima natural que ajuda na digestão das proteínas e pode ser usada para amaciar carnes.

Valor Calórico: 100 gramas de mamão papaya fornecem 36 calorias.

Propriedades Mediciniais: O mamão tem propriedades laxativas, calmantes, além de ser purificador do sangue. Suas sementes têm ação contra vermes e seu grande conteúdo em betacaroteno o torna um poderoso antioxidante.



Manga



Propriedades Nutricionais: Encontra-se na manga um bom teor de carboidratos, betacaroteno (provitamina A), vitamina C, vitaminas do complexo B, ferro, fósforo, cálcio, potássio, magnésio e zinco.

Valor Calórico: 100 gramas de manga fornecem, em média, 64,3 calorias.

Propriedades Mediciniais: A manga ajuda a purificar o sangue e é um bom diurético. Pura ou em sucos, combate a bronquite, tem efeito expectorante e combate a acidez estomacal.

Maracujá



Propriedades Nutricionais: O maracujá é uma fruta rica em vitamina C e niacina (vitamina do complexo B). Contém também boas quantidades de ferro, cálcio, fósforo e fibras.

Valor Calórico: 100 gramas de maracujá fornecem 90 calorias.

Propriedades Mediciniais: Contém uma substância sedativa, chamada passiflorina, indicada como calmante. Já suas folhas são usadas para combater febres e inflamações da pele sem infecções. Combate a diabete: a farinha de maracujá controla a taxa de açúcar no sangue. A casca da fruta, que normalmente é jogada fora, é material nobre. Ela é rica em uma substância chamada pectina. A pectina é uma fração de fibra solúvel. No nosso organismo ela forma um gel. No caso da diabete, ela dificulta a absorção de carboidratos de uma maneira geral, inclusive da glicose. A farinha já foi testada, na UFRJ, com bons resultados. O preparo é no laboratório. Depois de lavar e retirar toda a polpa e a semente, a casca é cortada e levada ao forno para torrar. A casca de maracujá é triturada e peneirada. A farinha deve ser usada durante as refeições. No café da manhã, almoço, jantar, pode-se colocar uma ou duas colheres de sobremesa no leite ou no suco e beber. Ela não cura a diabete, mas reduz a taxa de glicose.

Melancia



Propriedades Nutricionais: Além de doce e muito refrescante, a melancia é muito nutritiva. Possui hidratos de carbono (açúcar), betacaroteno (provitamina A) e vitaminas do complexo B e C. Também apresenta cálcio, fósforo, ferro e muita água. Hoje já se conhece o licopeno e glutatona, compostos que a melancia possui em abundância, que são responsáveis por proteger o organismo contra o câncer e a oxidação celular.

Valor Calórico: 100 gramas de melancia fornecem 31 calorias.

Propriedades Mediciniais: É recomendada para quem tem pressão alta, reumatismo ou gota. O suco de melancia provoca eliminação de ácido úrico, além de limpar o estômago e o intestino. Também é eficaz no tratamento da acidez estomacal, obesidade, bronquites crônicas, problemas de boca e garganta. Além disso, protege contra o câncer e a oxidação celular.



Melão



Propriedades Nutricionais: Possui grandes quantidades de betacaroteno (provitamina A), vitaminas C e do complexo B. Além disso, é fonte de fibras e apresenta cálcio, fósforo, ferro, potássio, cobre e enxofre.

Valor Calórico: 100 gramas de Melão fornecem 29,9 calorias.

Propriedades Mediciniais: Por seu alto teor em potássio, é indicado para cardíacos que usam medicação diurética e para pessoas que possuem doenças do fígado, como hepatites, cirrose hepática e cálculos. Também é muito recomendado na prevenção e no tratamento de gotas, reumatismo, artrismo, prisão de ventre e cálculos renais. Além disso, é fortificante, calmante, laxante, diurético e possui atividade anticoagulante, afina o sangue. Para as mulheres na menopausa o melão ajuda a normalizar a menstruação e ativa a circulação. O melão maduro é considerado calmante, refrescante, alcalinizante, mineralizante, oxidante, diurético, laxante e emoliente. Recomenda-se o melão contra gota, reumatismo, artrismo, obesidade, colite, atonia intestinal, prisão de ventre, afecções renais, litíase renal, nefrite, cistite, leucorréia, uretrite e blenorragia, cirrose hepática, hepatite, icterícia, cálculos biliares, insuficiência hepática e outras afecções do fígado. Insuficiência Hepática: Tomar esporadicamente o suco de melão. Substituir refeições por esse suco. Triturar as sementes em água e mel, coar e tomar morno, bem diluído, 3 xícaras por dia. Para Inapetência: Triturar as sementes em água e mel (no liquidificador), coar e tomar bem diluído, 2 horas e meia antes da refeição.

O Suco do melão também é indicado no tratamento da febre tifóide, doenças da garganta, esôfago e estômago, contra a acidose.

Na menstruação tem efeito dissolvente e oxidante, agindo como cicatrizador natural, regenerador do sangue e normalizador do fluxo menstrual, ajudando na eliminação de pólipos, coágulos de sangue, inflamações, irritações e úlceras.

Morango



Propriedades Nutricionais: Possui muita vitamina C, betacaroteno (provitamina A), cálcio, fósforo, ferro, sódio, potássio, silício e, em menor quantidade, vitaminas A e B. A fruta possui também boas doses de ácido oxálico, substância que pode causar pedras nos rins em pessoas que tendem a desenvolvê-las.

Valor Calórico: 100 gramas de morango fornecem 39 calorias.

Propriedades Mediciniais: Além de estimular os processos de absorção do organismo infantil, o morango aumenta a resistência às infecções e tem ação anticancerígena.

Pêra



Propriedades Nutricionais: Boa fonte de carboidratos, a pêra também possui doses consideráveis dos sais minerais potássio, sódio, cálcio e fósforo, vitaminas C, provitamina A e, em baixos teores, vitaminas do complexo B. Consumida com casca é boa fonte de fibras.



Valor Calórico: 100 gramas de pêra fornecem 63,3 calorias.

Propriedades Mediciniais: A pêra contribui para a boa formação dos ossos, dentes e sangue, mantém o equilíbrio interno e o vigor do sistema nervoso. Também é boa no combate a prisão de ventre e inflamações do intestino e da bexiga.

Pêssego



Propriedades Nutricionais: O pêssego é fonte de minerais, como fósforo, magnésio, manganês, cobre, iodo e ferro. É também rico em fibras, carboidratos, e vitaminas A, C e do complexo B.

Valor Calórico: 100 gramas de pêssego fornecem, em média, 51,5 calorias.

Propriedades Mediciniais: O pêssego é recomendado para manter o bom funcionamento do intestino, combater ao reumatismo e para evitar problemas de pele e do sistema nervoso.

Tangerina



Propriedades Nutricionais: Apresenta um bom teor de vitamina C e vitaminas do complexo B, além de betacaroteno (provitamina A) e fibras.

Valor Calórico: 100 gramas de tangerina fornecem, em média, 43 calorias.

Propriedades Mediciniais: É indicada como diurética, calmante, antiparasítica. Além disso, quando ingerida com o bagaço, facilita a formação de resíduos que melhoram o funcionamento do intestino.

Uva



Propriedades Nutricionais: É rica em carboidratos, mas também apresenta pequenas quantidades de vitaminas do complexo B e vitamina C. Fornece boas doses de minerais como potássio, cálcio, fósforo, magnésio, cobre e iodo.

Valor Calórico: 100 gramas de uva fornecem 68 calorias.

Propriedades Mediciniais: Ajuda a ativar os rins, é um suave laxante e atua contra várias enfermidades do intestino, fígado e abdômen, além de estimular as funções cardíacas. A uva também é um rico depósito de compostos antioxidantes e anticancerígenos. Uva vermelha: possui alto teor do antioxidante quercetina. A casca da uva aumenta o colesterol HDL, considerado o bom colesterol e contém resveratrol, que comprovadamente inibe o agrupamento de plaquetas e, conseqüentemente, a formação de coágulos sangüíneos. Uva verde: tem poderes antibacterianos e antivirais. O óleo da semente da uva também aumenta o colesterol HDL, considerado o bom colesterol.

* Fonte: Informações extraídas de vários SITES da INTERNET.

