

Cliente: Clínica Helena Costa

Veículo: Guia da Alimentação Infantil

Data: 17/10/2014

Colunas/Editoria: Saúde

Pág(s): 25

FRUTINHA PODEROSA

*A amora tem ação
contra o câncer*

Característica das estações quentes, a amora é uma fruta pequena, de sabor bem adocicado e com uma coloração que varia entre o vermelho e o preto. É uma importante fonte de silício, mineral que estimula as proteínas de sustentação (colágeno e elastina), dando firmeza e beleza à pele. Por conter bastante potássio, sua utilização como tônico muscular nas práticas esportivas vem crescendo. A amora ainda possui boas doses de pectina, fibra solúvel que mantém a sensação de saciedade por mais tempo, combate a prisão de ventre e regula a absorção intestinal do açúcar proveniente dos alimentos, equilibrando as taxas de glicose. Por fim, seu suco quente ainda auxilia contra problemas na garganta, como rouquidão e inflamações. Ela faz parte do grupo das frutas vermelhas, poderosas agentes anticancerígenas.

NUTRIENTES GARANTIDOS

"A amora possui vitamina A, B e C, ácido cítrico, cálcio, fósforo, potássio, magnésio, ferro, manganês e fibras. As vitaminas A e C tem ação antioxidante, combatendo radicais livres e atuando contra o envelhecimento. Elas também auxiliam na produção de células imunes, prevenindo infecções. O cálcio evita e reduz a osteoporose. Já o magnésio, o potássio e o fósforo são minerais importantes para gerar tônus muscular, dando mais resistência e energia, e previne lesões em articulações e câlbras. As fibras são facilitadoras da digestão afastando constipação, enquanto o potássio auxilia no funcionamento cardíaco e na pressão arterial", explica a dermatologista Helena Costa.

PREVENÇÃO DE DOENÇAS

Além das vitaminas e minerais, que participam de várias funções do organismo, a amora ainda contém os flavonoides, que estão relacionados à prevenção de doenças cardíacas, hipertensão, diabetes e câncer. "Os flavonoides de frutas vermelhas, como o resveratrol, também estão associados ao emagrecimento, evitando a formação de gorduras e o armazenamento delas no tecido adiposo. Além do fruto, a folha da amora pode trazer benefícios quando consumida na forma de chás, agindo no alívio de sintomas relacionados à menopausa e à tensão pré-menstrual", afirma a nutricionista Juliana Franco.

*"O ideal é consumir 100g
de amora por dia", reforça a
dermatologista*



SABOR MAQUI
Época do fruto: de outubro a novembro
Principais nutrientes:
vitaminas A e C, cálcio e
Principais estados
produtores: Rio Grande do Sul e São Paulo

TEXTO: Julia Sacconi/Colaboradora
FONTE: CEAGESP (Companhia de Experimentação e Assistência Genética de São Paulo)
CONSULTORIA: Juliana Franco, nutricionista e Helena Costa, dermatologista.
FOTO: Shutterstock/Imagem