

# O PODER DAS FRUTAS

## Experimente o suco antienvelhecimento

Por Juliana Menegazzi

As frutas são reconhecidas como excelentes fontes de vitaminas, minerais, fibras e compostos funcionais. Evidências científicas demonstram a importância do consumo regular de frutas e outros vegetais na redução da mortalidade e morbidade por algumas doenças crônicas não-transmissíveis. A Organização Mundial da Saúde (OMS) refere que o consumo ineficiente de frutas, verduras e legumes está entre os dez principais fatores de risco para a carga total de doença em todo o mundo.

O efeito protetor advindo das frutas está ligado à presença de componentes antioxidantes, que são os agentes que combatem os radicais livres – substâncias que atacam nossas células. As frutas são importantes fontes de fitoquímicos com ação antioxidante conhecidos como polifenóis. Em estudo Melo et al (2008) encontraram importante atividade antioxidante no abacaxi, acerola, caju, goiaba, manga, laranja, pera, melancia, melão e pinha.

Os nutrientes são encontrados em maiores concentrações em frutas consumidas ao natural e seus sucos; os sucos prontos não perdem completamente seus benefícios, mas o processo de industrialização fatalmente altera o seu valor nutricional, portanto, prefira o suco natural feito na hora.

**Faça o teste e comprove, experimente a receita abaixo e desfrute dos benefícios de um suco que auxilia no combate ao envelhecimento e ao estresse:**

- 200 ml de suco de laranja;
  - 05 morangos;
  - ½ maracujá;
  - 05 folhinhas de hortelã fresca.
- Calorias: 128 kcal / porção.

Bata todos os ingredientes no liquidificador com pedras de gelo, coe e sirva a seguir.

Todos os itens dessa receita são ricos em vitamina C, que é um excelente antioxidante e auxilia no combate ao envelhecimento, além de estar relacio-

nada com alívio das tensões. Além disso, o maracujá tem ação calmante e relaxante, que consequentemente auxiliará na redução do estresse. A hortelã, além de dar um sabor agradável e refrescante aos sucos, estimula o aparelho digestivo e possui vitamina A, que auxilia na saúde dos cabelos e da pele. A laranja possui ácido fólico que está ligado ao humor.

É importante consumir o suco frequentemente para aproveitamento dos benefícios, lembrando que o suco não deve substituir medicamentos prescritos ou uma refeição principal, mas pode servir como um lanche intermediário ou fazer parte do café da manhã.



*Juliana Menegazzi é nutricionista e sócia-proprietária da Saúde Viver Consultoria e Assessoria em Nutrição. [www.saudeviver.com.br](http://www.saudeviver.com.br)*

