

# A IMPORTÂNCIA DO CONSUMO DE FRUTAS



**O programa Comida boa na mesa traz dicas técnicas e o faça você mesmo, promovendo a agroecologia e um mundo melhor e sustentável. É produzido pelo Centro de Apoio e Promoção da Agroecologia, o CAPA, da Igreja Evangélica de Confissão Luterana no Brasil.**

Hoje vamos falar um pouco sobre as frutas e a sua importância para a nossa saúde. As frutas contêm muitos nutrientes que precisamos para atender as necessidades vitais do nosso organismo. Fornecem carboidratos que é a energia na forma de açúcar natural da fruta, chamada de frutose, proteínas que são os tijolos que constroem nossas células além de sais minerais e as vitaminas que são as defesas do corpo. Também apresentam grandes quantidades de água e fibras que são importantes para a desintoxicação do corpo e para o bom funcionamento do intestino.

As frutas frescas trazem em si uma incrível vitalidade, recebida da terra e do sol, que as “cozinhou” com seus raios benevolentes. É importante lembrar que as frutas agroecológicas produzidas pela agricultura familiar são mais saudáveis, apresentam mais nutrientes, mais sabor, e seguem um calendário de sazonalidade.

Prefira sempre as frutas da época, elas são mais nutritivas e mais baratas. Além disso, ao comprar frutas da época e da região você estará contribuindo para o desenvolvimento e fortalecimento da agricultura familiar e da agroecologia.

Estudos demonstram que as pessoas que comem frutas orgânicas todos os dias têm uma incidência menor de câncer e de ataques cardíacos. Pesquisadores acreditam que as elevadas quantidades de antioxidantes, contidas na maioria das frutas, protegem contra essas e outras doenças. Os antioxidantes impedem que os radicais livres danifiquem as

nossas células. A maioria das frutas é pobre em calorias e rica em fibras. Recomenda-se a ingestão diária de 2 a 4 porções de fruta, que devem variar em função da cor.

Vamos conhecer um pouco mais sobre o valor nutritivo de algumas frutas:

### **BANANA**

É um alimento rico em carboidratos, seu principal valor nutritivo, contém também significativa quantidade de potássio, importante para prevenção de câimbras. Contribui para o funcionamento normal de algumas glândulas, do ritmo cardíaco e respiratório.

Existe também na banana uma relativa concentração de pectina, substância que exerce uma ação protetora da mucosa digestiva, daí a sua indicação nos casos de diarreias.

### **MELANCIA**

Além de doce e muito refrescante, a melancia é muito nutritiva. Possui frutose, beta-caroteno, e vitaminas do complexo B e C. Também apresenta cálcio, fósforo, ferro e muita água.

É recomendado para quem tem pressão alta, reumatismo ou gota. O suco da melancia provoca eliminação do ácido úrico, além de limpar o estomago e o intestino.

**Para outras informações acesse: [www.capa.org.br](http://www.capa.org.br)**

**Bom trabalho!**