



Veículo: Diário do Pará		
Data: 06/06/2017	Caderno: AgroPará	Páginas: 26,27 e 28
Assunto: Nutrição		
Tipo: Notícia	Ação: Provocada	Classificação: Positiva

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS:

Antioxidantes: são substâncias capazes de inibir processos de oxidação no organismo. Elas protegem as células saudáveis do corpo contra a ação de radicais livres, equilibrando a quantidade dessas moléculas no corpo.

Radicais livres: são moléculas oxidantes, ou seja, que causam certas reações químicas altamente instáveis em células vizinhas. São essenciais para a saúde, mas, em excesso, oxidam as células saudáveis, como proteínas e lipídios, podendo ocasionar uma série de doenças crônicas. Entre elas, obesidade, diabetes, hipertensão, doenças degenerativas (Alzheimer e Parkinson, por exemplo) e até alguns tipos de câncer. Por isso, a importância de uma dieta rica em antioxidantes.

Enzimas: o organismo produz naturalmente um conjunto de enzimas antioxidantes, como a catalase e a glutatona. No entanto, a eficiência dessas enzimas tende a diminuir com o passar dos anos, tornando o consumo de antioxidantes exógenos, isto é, produzidos externamente ao corpo e presentes em alimentos, algo de grande importância para a manutenção da saúde.

Os antioxidantes exógenos: podem ser vitaminas, substâncias vegetais ou sais minerais. Eles inibem a formação de radicais livres e reparam as lesões já causadas por eles. Exemplos de agentes antioxidantes que podem ser encontrados em alimentos: curcumina, flavonoides, vitamina A, vitamina C, vitamina E, cobre, selênio, zinco, entre outros.

Conheça outros benefícios das frutas regionais:



Abiu: rica em vitamina A, cálcio e fósforo. Do caroço, extrai-se um óleo que pode servir como anti-inflamatório.

Buriti: tem altas quantidades de vitamina A, cálcio, fósforo e ácidos graxos, que combatem o envelhecimento. É rico em betacaroteno, substância importante para a diferenciação celular, evitando riscos de doenças como degeneração macular e aterosclerose. Além disso, tem grande um potencial antioxidante, e pode auxiliar contra o envelhecimento e aumentando a resistência do organismo.



Bacuri: é rico em fibras, o que auxilia na digestão, e em vitamina B, que ajuda na produção de energia para o organismo.



Muruci: suas folhas são fontes ricas de antioxidantes. O fruto é rico em vitamina C



Pupunha: auxilia no crescimento, no desenvolvimento, na manutenção de tecidos epiteliais, na reprodução, no sistema imunológico e na regeneração de fotorreceptores. Também é rico em vitamina E, agente antioxidante, e possui agentes bactericidas, fungicidas e anti-inflamatórios. Além disso, ajuda na redução do colesterol sanguíneo.



Açaí: possui altos teores de antocianinas e vitaminas E, que são agentes antioxidantes. Também possui um teor elevado de ácidos graxos insaturados, considerados gorduras 'boas'.