

Importância das frutas na alimentação humana

Deve-se ser levado em consideração que as frutas não são fontes de proteínas, gorduras e carboidratos, mas apresentam grande importância na alimentação pela riqueza como fornecedoras de vitaminas, sais minerais e fibras. São indispensáveis ao organismo para realizar uma série de reações básicas, tais como eliminar resíduos, radicais livres e evitar o aparecimento de moléstias que podem ser causadas pela sua deficiência.

Responsáveis pelo projeto

Eng. Agrôn., Dra. Márcia Vizzotto
e-mail: vizzotto@cpact.embrapa.br
Eng. Agrôn., Dr. Fernando R. Costa Gomes
e-mail: fernando@cpact.embrapa.br

Informações:

Embrapa

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária
Centro de Pesquisa Agropecuária de Clima Temperado
Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 392 - km 78 - CEP. 96001-970 - Pelotas, RS - Cx. Postal 403
Fone (53) 3275-8100 - Fax (53) 3275-8221
www.cpact.embrapa.br
sac@cpact.embrapa.br

CGTEE
Companhia de Geração Térmica de Energia Elétrica

Fone- (51) 3287-1500 - FAX- (51) 3287-1528

Ministério de
Minas e Energia

Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

BRASIL
UM PAÍS DE TODOS
GOVERNO FEDERAL

Dezembro 2009
Tiragem 2000

Projeto Quintais Orgânicos de Frutas

Embrapa
Clima Temperado

CGTEE
Companhia de Geração Térmica de Energia Elétrica

Frutas de clima temperado e subtropical: algumas propriedades medicinais

Informativo do Projeto:

“Quintais orgânicos de frutas: contribuição para a segurança alimentar em áreas rurais, indígenas e urbanas”

Propriedades medicinais em onze frutas de clima temperado e subtropical

Amora-preta

⇒ É uma fruta rica em vitaminas e fitoquímicos, compostos naturalmente produzidos pela planta e que, geralmente, apresentam ação anti-oxidante e previnem doenças crônicas não-transmissíveis. Apresenta atividade anti-oxidante, anti-inflamatória, antimutagênica, anticarcinogênica, prevenindo ou amenizando os sintomas de alguns tipos de cânceres como o de útero, cólon, boca, mama, próstata e pulmão. É anti-angiogênica, evitando a formação de vasos como varicoses e formação de novos tumores.



Araçá

⇒ Fruta mucilaginosa, adstringente e nutritiva. Rica em vitamina C e anti-oxidantes; indicada no tratamento de prisão de ventre, gripes, resfriados e infecções, provavelmente, pela presença de óleos essenciais com atividade antimicrobiana.



Figo

⇒ Possui vitaminas B1 e B2. O consumo do figo previne agregação de plaquetas que podem levar a derrames. É laxativo pelo seu alto teor de fibras (como as β -glucanas) e ajuda em distúrbios gastrointestinais. É anti-inflamatório e anti-oxidante, tem ação contra o vírus da herpes, reduz sangramentos, reduz açúcar no sangue e colesterol. Apresenta efeito citotóxico contra algumas células cancerígenas (o látex produzido pelo figo também tem este efeito) e combate doenças respiratórias. O chá da folha da figueira reduz diabetes e colesterol.



Goiaba

⇒ Esta fruta apresenta flavonóides, carotenóides, terpenóides e triterpenóides. A goiaba se mostra efetiva no tratamento de diarreia, desintéria e diabetes. É anti-oxidante, protege o fígado, anti-alérgica, antimicrobiana, antígenotóxica, anti-espasmódica, citotóxica, antipasmódica, cardioprotetora, antitússica e anti-



Limão

⇒ Excelente fonte de vitamina C, rico em polifenóis e carotenóides (violaxantina, luteína, criptoxantina, β -caroteno). É anti-oxidante, analgésico, anti-anêmico, antisséptico, anti-esclerótico e remineralizador.



Pêssego

⇒ O pêssego é fonte de minerais como fósforo, magnésio, potássio, manganês, cobre, iodo, ferro e selênio. É rico em fibras, carboidratos e vitaminas A, C e do complexo B. No pêssego podemos encontrar fitoquímicos como os carotenóides e polifenóis. Esta fruta pode ajudar no bom funcionamento do intestino, combate o colesterol e a diabetes. Previne doenças degenerativas e cardiovasculares, é anti-oxidante e anti-inflamatório, pode prevenir o aparecimento de alguns tipos de cânceres como mama e cólon.



Pitanga

⇒ Nas folhas da pitangueira foram identificados flavonóides, terpenos, tanino e óleos essenciais. As frutas são fontes de carotenóides e antocianinas. As folhas podem ser utilizadas no tratamento de diversas enfermidades como doenças estomacais, hipertensão, obesidade e doenças cardiovasculares. É anti-inflamatória, diurética e bactericida. Estudos preliminares mostram que a fruta reduz a proliferação de alguns tipos de câncer como o cólon-retal, pulmão, renal, mama e ovário.



Caqui

⇒ Rico em fibra dietética e polifenóis, tanino e catequinas. É uma fruta anti-oxidante e pode ser eficaz no combate à leucemia, diabetes, colesterol e aterosclerose. É anti-inflamatória e pode prevenir doenças associadas ao envelhecimento como Parkinson e Alzheimer.



Laranja

⇒ Rica em fibras solúveis, vitamina C, polifenóis (principalmente as flavanonas como a naringina e hesperidina) e carotenóides (α e β caroteno, luteína, zeaxantina e criptoxantina). É anti-oxidante, reduz o colesterol ruim e aumenta o bom, reduz triglicérides e gordura no fígado. Inibe o crescimento de alguns tipos de câncer como o de mama; previne aterosclerose e disfunções da tireóide.



Mirtilo

⇒ É uma das frutas mais estudadas no mundo quanto às suas propriedades funcionais. É uma fonte rica de antocianinas. Apresenta alta atividade anti-oxidante, é anti-inflamatório, melhora a memória, reduz a proliferação de células de câncer de fígado e próstata, podendo prevenir estas doenças. Reduz colesterol e previne infecções urinárias.



Romã

⇒ É uma fruta anti-oxidante, sendo que a casca tem maior potencial do que as outras partes da fruta (pode ser utilizada para fazer chá). O suco da romã tem atividade anti-oxidante, anti-inflamatória, anti-aterogênica e anticarcinogênica, provavelmente, pela presença dos compostos fenólicos encontrados como derivados do ácido elágico e antocianinas. Ainda, pode ser utilizada como vermífugo, no combate à diarreia, aftas, diabetes, AIDS, alergias, doenças cardiovasculares, além de ser coadjuvante em reposição hormonal.

