Berries, as pequenas notáveis

Aproveitando a esteira do Natal, comece o ano valorizando essas frutas: coloridas, podem ser encontradas vermelhas, roxas, rosas, amarelas. Repletas de antioxidantes, oferecem muito sabor e, apesar de pequeninas, carregam uma enorme quantidade de benefícios à saúde, principalmente vitamina C.

No Brasil as mais comuns são os morangos, a amora, a pitanga, a acerola e o açaí. Porém recentemente, os empórios e supermercados foram invadidos por outras, como **cramberry**, **blueberry**, **gojiberry**, **goldberry…**

E quando pensamos que conhecemos todas, surge mais uma.

Pigmento é saúde

As diversas tonalidades de cor, são dadas por pigmentos naturais sintetizados pela planta, como polifenóis

pigmentados, como flavonoides, antocianinas, tanino e outras substâncias fitoquímicas.

Esses pigmentos são, antioxidantes com uma capacidade de absorção de radicais livres, prevenindo o envelhecimento precoce e o surgimento de algumas doenças degenerativas.

A gojiberry, por exemplo, possui 50 vezes mais vitamina C do que a laranja! A acerola tem 100 vezes mais.

Por esse e outros motivos, vale a pena prestar atenção a cada uma delas, veja porque:

Acerola: muito rica em vitamina C , o índice chega a ser 100 vezes superior ao da laranja e 10 vezes ao da goiaba.

Com minerais e antioxidantes age na renovação das células e na prevenção de doenças cardiovasculares, além de ter efeito calmante.

100g = 33 calorias

Amora: com alto poder antioxidante, é super concentrada em polifenóis e vitamina C.

1 porção de amora (100g) possui de 8 a 27mg de polifenois e 13mg de catequinas.

100g = 59calorias

Framboesa: doce, suculenta, pode ser encontrada nas colorações vermelha, preta e dourada, é encontrada em cachos de pequenas frutas, com pequenas sementes em seu interior.

É rica em antocianinas, que neutralizam os radicais livres, prevenindo o surgimento e evolução de doenças como o câncer.

A vitamina C, também presente na fruta, se liga aos aminoácidos lisina e prolina durante a formação do colágeno, e garante firmeza à pele evitando a flacidez.

Ainda é rica em fibras: cada 100g de framboesa tem 4g de fibras.
100g = 52 calorias

Goji berry: encontrada desidratada e em pó ou extrato.

Frutinha utilizada na medicina tradicional chinesa há mais de 600 anos, se destaca por ser rica em vitamina C, nutriente que melhora o sistema imunológico, o humor e evita problemas oftalmológicos, derrames – além de ajudar a emagrecer.

Com ação antioxidante e anti-inflamatória, equilibra os níveis do colesterol e protege o coração e o cérebro.

1 colher de sopa de fruta desidratada = 50 calorias

Mirtilo ou blueberry: pouco difundida no Brasil, é um grande aliado da dieta saudável, ajudando a inibir o desenvolvimento de células de gordura no corpo e combate radicais livres.

Seis unidades ao dia contribuem com vitaminas A, C e E, antioxidantes (flavonoides, antocianidinas e resveratrol) e minerais, como ferro, potássio e zinco.

100g = 32 calorias

Morango: rico em antioxidantes (vitamina C), que protegem o coração e previnem contra o câncer. Também auxilia na cicatrização, além de aumentar a absorção do ferro e a resistência aos processos infecciosos.

Uma porção de 8 morangos apresenta mais vitamina C do que uma laranja.

100g = 30 calorias

Oxicoco ou cranberry: a planta dá origem a um fruto vermelho bastante ácido. No Brasil, o mais comum é o consumo do suco. É rico em proantocianidina, substância apontada por estudos como coadjuvante no combate às infecções do trato urinário.

100g = 46calorias

Pitanga: rica em cálcio, vitaminas A, C, do complexo B, ferro e fósforo, e pode ser consumida in natura ou na forma de chás, sucos, batidas, geleias e outras sobremesas caseiras.

Possui ação antioxidante e previne o envelhecimento precoce. Podem ter as cores vermelha, amarela ou preta.

100g = 41 calorias

Açaí (Amazon Berry): típica do Norte do Brasil, possui um dos maiores níveis de antioxidantes, além de vitaminas, açúcares essenciais, bioflavonóides e óleos emolientes.

Um litro de açaí tem 33 vezes mais antocianina do que um litro de suco de uva. Essa substância ajuda a combater a formação de placas de gordura nas artérias, prevenindo doenças cardiovasculares.

100g = 60 calorias

Fonte: Fernanda Lopes