

Fruta da cabeça aos pés

O consumo de frutas deixa o cabelo brilhante, as unhas mais fortes, o intestino funcionando regularmente, a pele mais bonita...

As frutas são alimentos reguladores do organismo. Nelas são encontradas todas as vitaminas, fibras, minerais e água que o organismo precisa.

O alto teor de fibras favorece o bom funcionamento do intestino - o que deixa o organismo mais limpo e, portanto, mais saudável - por isso recomenda-se a ingestão de bagaço e casca, e sucos sem coar. A Dra. Elisabete Russo, médica nutricionista, explica que "o adequado é ingerir o máximo possível de cada fruta, pois sempre se perde nutrientes nas partes jogadas fora". E nessas partes podem estar muitas vitaminas e minerais, que são mediadores de substâncias químicas que comandam as funções do cérebro.

Para o consumo, as frutas devem estar frescas, limpas, sem marcas de fungos ou amolecidas. A Dra. Elisabete aconselha o consumo mínimo de duas a três frutas diariamente.

FRUTAS DA ÉPOCA

Abacate

Consumo: em saladas, sorvetes ou batido com leite.

Rico em gordura vegetal, proteína e fósforo. Deve estar firme, sem marcas ou machucado. Conservar na geladeira por 2 semanas.

Banana

Consumo: natural, em vitaminas, doces, bolos e tortas.

Rica em potássio, complexo B e vitamina C. Deve estar firme, amarela e com manchas marrons.

Conservar em lugar seco, protegida do sol, por 5 dias.

DICA: ao cortar, regue com limão para não escurecer.

Figo

Consumo: natural, em compotas, doces, cristalizado ou seco.

É rico em açúcar, potássio, cálcio e fósforo. Deve estar liso, firme, sem marcas e buracos. Conservar na geladeira sem lavar, por 5 dias.

Goiaba
Consumo: natural, em compotas, geléias, cremes e sorvetes.

É rica em vitamina C, vitamina A e sais minerais. Deve ter a casca firme e amarelo-esverdeada.

Conservar limpa na geladeira, por 3 dias

Laranja
Consumo: natural, em doces, bebidas e pratos salgados.

É rica em vitamina C, cálcio, fósforo e ferro. Deve ter a casca lisa e lustrosa, sem bolor.

Conservar ao natural ou em geladeira, por 15 dias.

Limão
Consumo: natural, em vitaminas, doces, bolos e tortas.

Rica em vitamina C. Deve estar verde e brilhante.

Conservar: bem lavado e seco, na geladeira, por 1 mês.

Maçã
Consumo: natural, em sucos, vitaminas e doces.

Rica em pectina, vitaminas do complexo B, fósforo e ferro.

Deve ter a cor forte e brilhante, a polpa firme e sem marcas de insetos e manchas.

Conservar na geladeira, por 1 mês.

Mamão
Consumo: natural, em vitaminas e em doces.

Rico em sais minerais, vitaminas A e C.

Deve ser liso, sem rachaduras ou partes moles.

Conservar, quando maduro, na geladeira por 1 semana.

Maracujá
Consumo: natural, em doces e em sucos.

Rico em vitaminas do complexo B e C e sais minerais.

Deve ter a casca brilhante, lisa e firme.

Conservar, quando maduro, na geladeira por 2 semanas.

Melancia
Consumo: natural, em sucos e vitaminas.

Rica em água.

Está boa quando ao bater com o dedo emite um som oco.

Conservar na geladeira por 2 semanas.

CONSULTORIA: Dra. Elisabete Russo
é Nutricionista, especializada
em nutrição clínica e esportiva.

