

As Frutas e Suas Propriedades Terapeuticas

Pêra

A pêra é um dos maiores presentes do verão para os amantes da alimentação natural. Com um sabor delicioso, a fruta é rica em potássio, sódio, cálcio, fósforo, enxofre, magnésio, silício, ferro, vitaminas A e C e do complexo B. É utilizada popularmente como coadjuvante do tratamento da hipertensão arterial e da prisão de ventre, sendo considerada, também, um ótimo diurético. Sua maior ação terapêutica se faz na doença diverticular do intestino.

Banana

Conhecida como um dos mais completos alimentos, a banana constitui uma inesgotável fonte de hidratos de carbono, potássio, sódio, fósforo, cloro, magnésio, enxofre, silício, cálcio, niacina, vitaminas A, B1, B2 e C. É nacionalmente conhecida como calmante intestinal, por estimular o apetite e as funções digestivas, graças a uma substância oleosa presente em sua composição, de efeito adstringente, que suaviza o intestino delgado, grosso e reto, sendo aplicada em casos de diarreia aguda ou crônica

Abacate

Nutritivo e altamente energético o abacate é o alimento dos tempos de recessão. Dentro dessa ótica, no Maranhão, já foi incorporado como complemento alimentar da população mais carente, sendo misturado com a farinha de mandioca ou de milho. Possui alto conteúdo de proteínas e sais minerais, mas sua principal característica é a alta quantidade de gordura, proporcionando aproximadamente 162 calorias por 100 gramas da fruta, o dobro da manga, duas vezes e meia o valor calórico da maçã e do abacaxi, mais de três vezes e meia o da laranja. Da fruta, se aproveita quase tudo. Das folhas do abacateiro se faz um chá que tem fama de ser diurético e carminativo, ou seja, que elimina gases intestinais. O caroço tostado e moído bem fino combate a diarreia e a desintéria. O abacate também é muito utilizado pela indústria de cosméticos, em forma de cremes nutritivos e hidratantes, xampus, emulsão protetora hidratante, creme de limpeza, máscara refinadora, creme de mãos e unhas, sabão cremoso, leite de limpeza, entre outros. É conhecido, também por seus poderes afrodisíacos. Segundo a crença popular, a polpa do abacate é um ótimo estimulante sexual, assim como seus botões florais. Quem sofre de dor reumática e dor da gota possui no azeite de abacate um bom remédio.

Melão

Alimento rico em vitaminas A, possui também todo o complexo B e C, cálcio, ferro e fósforo. Possui alto conteúdo de celulose, que lhe dá uma função laxante suave. Recomendado nos casos de gota, reumatismo, artrite, obesidade, colite, prisão de ventre, afecções renais, nefrite e cistite.

Melancia

Ideal para os dias quentes e para quem quer emagrecer, a melancia é uma das frutas mais ricas em vitaminas vendidas no Brasil: vitaminas A, C, B1 (tiamina), B2 (riboflavina), B6, B12, niacina, ácido fólico, ácido pantotênico e biotina. As sementes da melancia são utilizadas em algumas regiões do país para fazer uma bebida diurética e vermífuga, denominada orchata.

Abacaxi

Fruta típica de países tropicais, é rica em potássio, magnésio, cálcio, vitaminas A, C, B1 e D. Auxilia na digestão, devido à presença de bromelina em sua composição (uma mistura de enzimas que desdobram proteínas, facilitando a digestão). É muito utilizado na preparação de xaropes.

Curiosidades sobre frutas e suas indicações:

Fruta	Valor Nutritivo	Ação Terapêutica	Origem	Predominante
Maracujá	Grande quantidade	Calmante e atua contra	América	Dezembro a

	de vitamina C	diarréia, tosse e úlceras	Tropical	Agosto
Manga	Rica em vitaminas A , C e complexo B	Digestiva. Usada contra bronquite.	Ásia	Outubro a Março
Laranja	Alto teor de vitamina A ,C, complexo B, ferro e hidrato de carbono.	Previne gripes e resfriados. Desintoxica o organismo e ajuda o trabalho dos intestinos	Sul da China	Maió a Novembro
Banana	Rica em hidratos de carbono, sais minerais e mais vitaminas A, B1 e B2	Age contra diarréia e erisipela. Polpa trata inflamações	Sudeste Asiático	Setembro a Março (Pacovan). Julho a Abril (Comprida)
Mamão	Contém vitaminas A e C, proteínas e sais minerais	Ajuda na função digestiva do organismo	América Tropical	Setembro a Junho
Maçã	Rica em vitaminas e sais minerais.	Atua contra diarréia e reumatismo. Fibra reduz o colesterol	Europa e Ásia	Fevereiro a Setembro
Limão	Rica em vitamina C.	Anti-gripal. Atua contra a acidez gástrica, acne, afta e enxaqueca.	Índia	Agosto a Janeiro

Fonte: Embrapa/Ceagepe

Propriedades Medicinais de Algumas Frutas

Ao decorrer do tempo, o homem veio a descobrir que as frutas possuem não só um grande valor nutritivo, mas também efeito medicinal. As frutas hoje estão entre os maiores agentes terapêuticos dados pela natureza. Todas as frutas são dotadas de propriedades medicinais. Umas são adstringentes, outras emolientes. Umas excitam as funções gástricas, outras ativam as funções intestinais. Umas desintoxicam o organismo, dissolvendo e expelindo os venenos; outras suprem ao organismo as necessárias vitaminas e os indispensáveis sais.

O poder medicinal das frutas é caracterizado para cada espécie. Assim, apresentamos a seguir um resumo das constatações experimentais

- ABACATE - É usado contra o reumatismo, promove a eliminação dos gases, digestivo, laxativo.
- ABACAXI - Facilita a digestão, germicida, oxidante forte, desobstruente do fígado, combate a icterícia, combate a artrite, combate o inchaço, combate a difteria, bom contra as afecções da garganta e contra a arteriosclerose.
- ABIU - Combate as afecções das vias respiratórias.
- AMEIXA - É purgativa, depurativa.
- AMÊNDOA - É eficaz contra as enfermidades das vias respiratórias e a irritação das vias urinárias.
- ARAÇA - É calmante.
- AZEITONA - A verde é adstringente, ao passo que a preta é laxativa.
- BANANA - Combate a diarréia, calmante, favorece a formação, secreção e excreção do leite, combate a anemia.
- CAMBUCÁ - É bom para o estômago.
- CAQUI - É alcalinizante, bom para as afecções do fígado e os catarros da bexiga.
- CASTANHA - É benéfica para os rins e o fígado, e muito útil na diarréia das crianças.
- CEREJA - É alcalinizante, remineralizante, combate a desinteria, e eficaz contra a arteriosclerose.
- COCO - É calmante, combate a febre, combate os vermes, útil nas inflamações intestinais.
- FIGO - Combate as afecções das vias respiratórias, laxante, tem a propriedade de amolecer os tecidos, atenuar as inflamações, as inchações e as queimaduras, e aliviar as dores e cura feridas.
- FRUTA-DO-CONDE - É estimulante do apetite.

- JENIPAPO - É indicado na má digestão e nas afecções do fígado e do baço.
- GOIABA - Combate a diarreia e os tumores.
- GRUMIXAMA - É estimulante do apetite, reanimadora.
- JABUTICABA - É estimulante do apetite, reanimadora.
- LARANJA - Combate a falta da vitamina C, estimulante do apetite, reguladora intestinal, laxante, diurética, combate o reumatismo, calmante, digestiva, antifebril, anti-hemorragica, combate a nevralgia, restaura o fluxo menstrual, quando escasso ou ausente, combate a nefrite, depurativa, contra verminose, etc.
- LIMA - É alcalinizante e combate a falta da vitamina .
- LIMÃO - O suco é estimulante do apetite, diurético, combate a febre, combate o reumatismo, combate a falta da vitamina C, anti-séptico, adstringente, curam feridas e combate o vômito. Dissolve os cálculos; combate as afecções produzidas por diversos microorganismos (cólera, disenteria, tifo, etc.).
- MAÇÃ - Combate a diarreia, estomacal, combate as afecções das vias respiratórias. Alimento para o cérebro.
- MAMÃO - É laxante, diurético, tem a propriedade de amolecer os tecidos, atenuar as inflamações, as inchações e as queimaduras, e aliviar as dores e cura feridas, refrescante.
- MANGA - É anticatarral, combate a falta da vitamina C, depurativa, refrescante, tem a propriedade de fazer suar, digestiva.
- MANGABA - É digestiva.
- MARACUJÁ - É calmante e tem a propriedade de amolecer os tecidos, atenuar as inflamações, as inchações e as queimaduras, e aliviar as dores e cura feridas. Muito usado na coqueluche.
- MARMELO - É adstringente, fortificante do aparelho digestivo.
- MELANCIA - É calmante, diurética, refrigerante.
- MELÃO - É calmante e diurético.
- MORANGO - É diurético, anti-reumático, alcalinizante, combate a febre, elimina toxinas do fígado, laxante, facilita a digestão, tônico para os nervos.
- NOZ - É bom remédio para o cérebro e para o sistema nervoso em geral.
- PÊRA - É diurética e abaixa a pressão.
- PÊSSEGO - É um bálsamo para o estômago e um precioso alimento para os diabéticos.
- PITANGA - É refrigerante e antiberibérica. As folhas combatem a febre, mesmo nas maleitas rebeldes.
- ROMÃ - As raízes são usadas para expulsar a tênia (ou solitária).
- SAPOTI - É refrigerante.
- TAMARINDO - É laxante e até purgativo.
- UVA - É vitalizadora, alcalinizante, anti-reumática, depurativa, diurética, laxante, tônica para o sistema nervoso.

Valor nutritivo das frutas

As frutas são muito necessárias ao organismo. Fornecem os minerais e as vitaminas, que regulam o funcionamento do corpo, protegendo-o contra as doenças.

Principais nutrientes das frutas:

Vitamina C.

Vitamina A.

Cálcio.

Fósforo.

Açúcar.

Gorduras.

Funções destes nutrientes:

Vitamina C - Mantém agregadas as células do organismo, evita hemorragias e protege as gengivas e os dentes.

Vitamina A - Protege a vista, a pele e as membranas que revestem as cavidades do nosso corpo.

Cálcio e Fósforo - Constróem, protegem e recuperam ossos, músculos e sangue. São também de grande importância para os tecidos nervosos.

Açúcar e Gordura - Fornecem energia importante para a boa disposição do organismo.

Como selecionar e comprar frutas

Compre frutas de boa qualidade. São mais saborosas e fornecem ao nosso organismo o máximo de seu valor nutritivo. Escolha frutas frescas, firmes, reagindo a uma leve pressão dos dedos, de boa aparência, perfeitas, sem sinais de danificação por insetos, na cor correspondente ao seu grau de maturidade e completamente maduras, se forem para consumo imediato. O abacaxi deve estar com as folhas da "coroa" firmes. Dando-lhe uma pancadinha com os dedos polegar e indicador, o som deve ser semelhante a um "piparote" dado na parte interior do pulso. Compre o mamão "de vez", quando não for para consumo imediato. O mamão maduro tem tonalidade amarelo-dourada. A banana madura não deve ter manchas verdes na ponta.

Como conservar as frutas em casa

Frutas "de vez" devem ser conservadas em temperaturas ambiente, até o seu completo amadurecimento, quando devem ser consumidas ou levadas para a geladeira. As frutas se conservam por poucos dias na geladeira. Depois murcham, perdendo o sabor e o valor nutritivo. O mamão "de vez" deve ser envolvido em papel ou guardado em lugar escuro e fresco. O mamão não deve ser riscado, porque o líquido que sai contribui para perda de sabor e valor nutritivo. O abacaxi deve ser colhido após o seu completo amadurecimento. Quando colhido antes, ele murcha, perde o sabor e o valor nutritivo. A pêra deve ser colhida "de vez", após alcançar o máximo de seu tamanho.