

Tabela 1 - Composição mineral de amostras de frutos de araçá dos estados do Sul do Brasil.

COMPONENTES	TEORES (mg 100 g ⁻¹)
Cobre	0,81
Zinco	0,74
Manganês	6,87
Ferro	0,17
Magnésio	61,87
Cálcio	174,04
Fósforo	26,59
Potássio	315,44
Sódio	26,20

Tabela 2 - Composição nutricional de amostras de frutos de araçá dos estados do Sul do Brasil.

COMPONENTES	TEORES (g 100 g ⁻¹)
Água	82,80
Proteínas	0,46
Fibras alimentares	10,49
Lipídios	0,62
Carboidratos totais	4,85
Valor energético total (Kcal 100 g ⁻¹)	24,46



Resultados de pesquisa dos projetos: Conservação da Biodiversidade e Valoração dos Produtos da Floresta de Araucária (FNMA); CONSERVABIO II (Embrapa) e Rede CONSERVABIO (CNPq/Embrapa). Pesquisa realizada no Laboratório de Tecnologia de Produtos Florestais Não Madeiráveis da Embrapa Florestas.

Apoio:



Ministério do
Meio Ambiente

CGPE: 11976

Maio/2015 - Tiragem: 1.000 exemplares - Foto: Maria Cristina M. Mazza

Embrapa

Florestas

VALOR NUTRICIONAL DO ARAÇÁ

Embrapa Florestas

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
Estrada da Ribeira, km 111, Colombo, PR, Cx.P. 319, CEP: 83411-000
Telefone: (41) 3675-5600 - Fax: (41) 3675-5601
www.embrapa.br/florestas



Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento



VALOR NUTRICIONAL DO ARAÇÁ

O nome “araçá” tem origem no tupi-guarani. Significa “planta que tem olhos”. É uma alusão ao aspecto da fruta, que parece ter um olho. Seu perfume acentuado tem o poder de atrair pássaros silvestres. A fruta é bem parecida com a goiaba, porém seu sabor é um pouco mais ácido.

O araçá (*Psidium cattleianum*) também é conhecido como araçá-de-coroa, araçazeiro, araçá-amarelo, araçá-vermelho, araçá manteiga e araçá-da-praia. Ele pertence à família Myrtaceae. É uma planta tipicamente brasileira, encontrada desde a Bahia até o Rio Grande do Sul.

Sua árvore tem de quatro a seis metros de altura. Possui um tronco de casca fina castanho-avermelhada. As flores são brancas e grandes. Os frutos são comestíveis. Possuem uma coloração amarela ou vermelha, porém a polpa é branca. São muito saborosos!

A planta começa a dar frutos, resistentes a pragas e doenças, a partir do segundo ano de plantio. Ela floresce durante os meses de junho a dezembro. E os frutos amadurecem de outubro a março.

A madeira do araçá é resistente ao esmagamento. Por isso, possui diversas finalidades. É usada em cabos de ferramentas, vigas, assoalhos, além de servir para lenha e carvão.

O fruto do araçá pode ser consumido *in natura* ou processado, como na fabricação de sucos, sorvetes, licores e doces.

A Embrapa Florestas, por meio dos projetos Rede CONSERVABIO e CONSERVABIO II e, mais recentemente, com apoio do FNMA, vem realizando pesquisas sobre o valor nutricional em amostras de araçá coletadas em diferentes localidades na área da Floresta com Araucária, no Paraná e em Santa Catarina.

O araçá é considerado uma boa fonte de nutrientes. Possui cálcio, magnésio, cobre, manganês, potássio, além de um alto teor de fibras (Tabelas 1 e 2).

O cálcio é um importante constituinte dos ossos e dentes. Também tem sua importância na ativação da coagulação sanguínea, na contração muscular e na transmissão de impulsos nervosos.

O magnésio tem o seu papel na contração muscular, no crescimento de ossos e na produção de hormônios corporais. Está ligado à conversão de gorduras, proteínas e carboidratos em energia.

As fibras alimentares correspondem à parte não digerível dos alimentos de origem vegetal, como frutas, hortaliças, leguminosas e cereais integrais. O consumo de fibras alimentares reduz o risco da ocorrência de doenças cardiovasculares, câncer de cólon, diabetes, hipertensão e obesidade. As fibras regularizam o funcionamento do intestino, diminuem o esvaziamento gástrico, retardam a absorção de glicose e reduzem o colesterol sanguíneo.

Além de ser essencial para o funcionamento adequado dos mecanismos de defesa do sistema imunológico, o cobre está presente no metabolismo da glicose e do colesterol, na contratilidade da fibra cardíaca e na resistência óssea.

O manganês está associado à formação dos ossos e cartilagens, ao crescimento e reprodução, ao crescimento e regeneração dos tecidos e ao metabolismo de açúcares e gorduras.

O potássio estimula as contrações musculares e as transmissões nervosas, agindo no relaxamento muscular. Ele também atua no balanço e na distribuição de água pelo organismo.

O araçá contém $4,79 \mu\text{g g}^{-1}$ de fenólicos totais. Estas substâncias têm propriedades antioxidantes que protegem as células de danos, como o envelhecimento precoce. Elas desempenham um papel importante na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como alguns tipos de câncer, catarata e doenças cardíacas.

A pesquisa da Embrapa Florestas indica que, do ponto de vista nutricional e funcional, o araçá é um alimento de baixo teor energético, rico em fibras e sais minerais. Possui um grande potencial de contribuição na alimentação. Assim, o araçá pode ser uma alternativa para pequenos produtores na fabricação de produtos processados, estimulando a utilização de frutos nativos e a conservação da espécie.