

Importância das frutas na alimentação humana

As frutas não são o alimento mais importante para um indivíduo, considerando-se apenas a quantidade total ingerida ou como supridoras de proteínas, gorduras e de carboidratos. Também são importantes pela sua riqueza como fornecedoras de vitaminas, sais minerais e celulose (fibras), sendo 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.

Bibliografia Consultada

FRANCO L.L. As incríveis 50 frutas com poderes medicinais. Ed. Lobo Franco, Curitiba, 2001. 247p.

LIMA, L.C.B. Hortifrutigranjeiros - guia completo: como aproveitar o poder das frutas e hortaliças. Ed. Sagra Luzzatto, Porto Alegre, 2000. 288p.

MANICA, I. Fruticultura em áreas urbanas: arborização com plantas frutíferas, o pomar doméstico, fruticultura comercial. Cinco Continentes, Porto Alegre, 1997. 154p.

SPETHMANN, C.N. Medicina alternativa de A a Z. Uberlândia: Naturaza, 2003. 392 p.

URSELL, A. Guia completo de los alimentos saludables. Ed. El Ateneo, Buenos Aires 2001. 256p.

Responsáveis pelo projeto

Eng. Agrôn., Dr. Enilton Fick Coutinho
e-mail: enilton@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

Embrapa
Clima Temperado

Outubro 2005
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



Rica em vitamina E, C e substâncias antioxidantes; tem ação diurética, calmante, digestiva, anti-séptica e refrescante; auxilia no combate à hepatite e inflamações da pleura; ajuda a controlar amígdalas e afta.

Araçá



Contém cálcio, fósforo e ferro; é rico em vitamina C; contém antioxidante natural; indicado no tratamento de prisão de ventre, gripes, resfriados e infecções.

Caqui



Contém vitaminas A, B1, B2 e ácido galactogênico; é recomendado contra as afecções do fígado, transtornos intestinais e enfermidades das vias respiratórias; combate câimbras, prisão de ventre e ajuda a aumentar o leite materno; controla perturbações gástricas e doenças da uretra.

Figo



Contém vitaminas A, B1, B2. É rico em frutose, óleos e proteínas; é laxante, diurético, digestivo e depurativo do sangue; indicado para doenças respiratórias, elefantíase e dor de garganta; reduz a anemia e previne a osteoporose.

Goiaba



Contém vitaminas C, A, B2 e B3. A goiaba vermelha é rica em licopeno; promove o metabolismo das proteínas; auxilia a prevenir diferentes tipos de cânceres, diarreia, má digestão e inchaços provocados por edemas; ajuda no combate à elefantíase, enurese, hemorragia uterina e gastrite.

Laranja



Contém vitaminas B e C, carboidratos, ácido cítrico e antioxidantes (caroteno, criptoxantina e luteína); reduzem o risco de doenças cardíacas; estimulam o paladar, abrem o apetite e acalmam a sede; auxiliam na eliminação do ácido úrico e impedem a acidose; são depurativas do sangue, calmantes e laxantes; são indicadas no auxílio de combate a doenças das vias respiratórias, dores de cabeça e em casos de histerismo, neurastenia e nevralgias.

Limão



Contém vitaminas E e do complexo B; rico em vitamina C, bioflavonóides, limoneno e mucilagem; tem ação anti-séptica, auxilia no combate à fermentação gastrointestinal; neutraliza o ácido úrico (previne artrite, reumatismo, artrose e gota); fortalece o sistema imunológico e retarda o envelhecimento; bloqueia radicais livres e auxilia o organismo na absorção de ferro dos alimentos.

Pêssego



Contém antioxidantes (caroteno e flavonóides) e vitamina C; é indicado no tratamento de dores reumáticas, anemia, herpes, debilidade pulmonar, prisão de ventre e úlceras cancerosas; tem ação diurética, depurativa do sangue e desintoxicante; é recomendado aos diabéticos e tuberculosos; reduz a pressão arterial, doenças cardíacas, tumores e fibromas uterinos; ajuda a prevenir alguns tipos de cânceres e também no combate de enfermidades degenerativas; auxilia no controle da gengivite e fortalece a circulação.

Romã



Contém tanino e vitaminas A e do complexo B; tem ação anti-diarréica, antimicrobiana, antiviral, antiinflamatória e antiespasmódica; combate à desidratação, má digestão, difteria e gastrite; controla verminoses, sapinho em bebês e doenças da garganta.

Mirtilo



Rico em antocianinas; fortalece as paredes das artérias; previne varizes e a destruição da proteína colágeno; ajuda a combater as infecções do trato urinário.

Pitanga



É rica em fibras insolúveis que melhoram a função do trato intestinal; auxilia no controle da diarreia, gastrite e malária. O suco da fruta atua como calmante.