

NUTRIÇÃO | POR THAÍS MANARINI

ATEMOIA, MUITO PRAZER

*Ainda pouco popular,
a fruta surpreende
pelo teor de nutrientes*

A engenheira agrônoma Maria Rosa Moraes submeteu a atemoia a um raio X em seu trabalho de doutorado pela **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)**. "A casca tem dez vezes mais compostos fenólicos do que a polpa", desvenda a pesquisadora. Esses elementos são famosos por combater radicais livres e, assim, dar uma força na prevenção de várias doenças — de males cardíacos a câncer. Já as sementes exibem alto teor de gorduras boas. Enquanto não se encontra uma forma de aproveitar essas partes na cozinha, o recado é apostar na polpa, doce, saborosa e nutritiva. "Além de apresentar uma quantidade significativa de compostos fenólicos, ela possui quase tanto potássio quanto a banana", afirma Maria Rosa. Está aí um mineral que auxilia na contração muscular e no controle da pressão arterial. Sem falar no cobre, também ostentado pela polpa, que participa da formação de enzimas envolvidas na manutenção do corpo.



A polpa de um
fruto tem
65%
da cota de cobre
que deveríamos
ingerir todos
os dias.

Uma unidade de
300 gramas da
fruta fornece
20%
da quantidade
de potássio
recomendada
para ingestão
diária.

PERFIL COMPLETO

ORIGEM: Flórida (Estados Unidos)

ANO DE NASCIMENTO: 1907

PAI E MÃE: a atemoia é resultado de um cruzamento entre a fruta-do-conde e a cherimoia

CLIMA PREFERIDO: ameno. Nem frio nem quente

QUANDO CHEGOU AO BRASIL: 1950

MAIOR PRODUTOR POR AQUI: estado de São Paulo

UM HAMBÚRGUER FEITO DE CAJU

Ele é preparado com o bagaço da fruta, ingrediente benéfico e geralmente desprezado

As primeiras tentativas de fazer esse hambúrguer peculiar não deram muito certo. É que as fibras — ou bagaço — eram retiradas da primeira prensa de caju, o que deixava o sabor da fruta bastante perceptível. Mas pesquisadores da Embrapa Tropical, no Ceará, desenvolveram um método para utilizar esse subproduto sem provocar cara feia nas pessoas. E deu certo. “Hoje o gosto está mais suave”, garante a engenheira de alimentos Janice Lima. Colocar o bagaço em jogo significa contribuir para a queda do colesterol, a prevenção do diabetes e o funcionamento intestinal. E não pense que a receita é pobre em proteínas — complementos como feijão-caupi e soja ofertam o nutriente. “O hambúrguer é apenas um dos itens que podemos

TESTE EM CASA

INGREDIENTES

250 g de **bagaço de caju**
 250 g de pasta de **feijão-caupi**
 3 colheres (sopa) de **óleo**
 2 **tomates**
 1 **cebola** pequena
 1 **pimentão** pequeno
 2 **dentes de alho** picados
Sal a gosto
Pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Para a fibra: bata o bagaço de caju com água no liquidificador e esprema em uma peneira até que o sabor da fruta fique bem fraco.

Para a pasta de feijão: deixe a leguminosa de molho em água por pelo menos 2 horas. Retire manualmente a casca e bata o alimento no liquidificador.

Para o hambúrguer: em uma panela, misture a fibra do caju e a pasta de feijão com os demais ingredientes. Aqueça e mexa até obter uma massa. Molde em forma de hambúrguer. Aí é só assar ou grelhar.



NUTRIÇÃO | POR THAÍS MANARINI

POKE, A NOVA ONDA DO VERÃO

De origem havaiana, o prato ganha popularidade no Brasil. Há bons motivos para experimentar

A primeira vista até parece temaki servido em um bowl. De acordo com Karin Sato, um dos proprietários do restaurante Poke Poke Brasil, em São Paulo, é por causa do peixe cru em cubos e do arroz. Mas no prato havaiano — que ganha cada vez mais fãs por aqui — ainda vão tomate, cenoura e até frutas. O resultado é uma receita refrescante e leve, a cara do verão. Do ponto de vista

nutricional, o peixe se destaca. “Ele tem inúmeros nutrientes, como o ômega-3, que ajuda principalmente no sistema cardiovascular”, aponta a nutróloga Liliane Opperman, da capital paulista. Ela pede cautela em relação ao molho shoyu, porque é lotado de sódio — o mineral surge em menor quantidade na versão light. A substituição do arroz branco pelo integral é mais uma dica da expert.



FAÇA VOCÊ MESMO

- Em uma tigela, coloque o arroz do tipo japonês temperado.
- Acrescente os sashimis de salmão e atum e o peixe de carne branca em cubos.
- Tempere com óleo de gergelim.
- Adicione cenoura, tomate, cebola roxa picada, abacate e por aí vai.



Baixe o aplicativo Blippar, aponte a câmera do celular para esta página e assista a um vídeo com a receita.

Fibras contra a gota

Não é segredo que a dieta tem relação com as crises nas juntas. Um cardápio cheio de proteínas leva à formação de ácido úrico, o elemento que, em excesso, vai parar nas articulações, causando dor e inchaço. Na contramão, cientistas da Universidade Federal de Minas Gerais provaram, em animais, que as fibras provenientes dos alimentos teriam efeito protetor. “Quando essas substâncias são metabolizadas no intestino, geram os chamados ácidos graxos de cadeia curta”, explica o médico Mauro Teixeira, um dos autores do estudo. Na experiência, essas moléculas diminuíram a formação de cristais de ácido úrico nas cobaias e, além disso, tornaram o ambiente menos inflamatório. O ideal seria caprichar sempre nos itens fibrosos, como frutas, leguminosas e cereais — e não só durante os ataques dolorosos.



AÇAÍ PELO BEM DA CUCA

Pesquisadores brasileiros e canadenses descobriram que o fruto ajuda a combater doenças neuropsiquiátricas, como a bipolaridade

Aiguaria paraense — que faz sucesso no Brasil todo — já foi associada ao melhor controle do colesterol e à prevenção do câncer. Agora, pesquisadores da Universidade Federal de Santa Maria, no Rio Grande do Sul, e da Universidade de Toronto, no Canadá, adicionam outra façanha à lista: a possível melhora no quadro de transtorno bipolar. É que o extrato do fruto reverteu,

em laboratório, uma disfunção nas mitocôndrias, organelas que produzem energia para as células — na doença, elas acabam liberando os perigosos radicais livres. “Além disso, houve redução na inflamação”, conta o biomédico Alencar Kolinski Machado, um dos brasileiros envolvidos no projeto. “Sabemos que indivíduos bipolares têm uma ativação inflamatória crônica”, informa.

O benefício do açai viria da sua combinação de compostos — e não de uma molécula isolada

COMO TIRAR PROVEITO

De acordo com Machado, é provável que o consumo do fruto (e não só do extrato) já traga vantagens. Um estudo demonstrou, por exemplo, que 120 mililitros do suco por dia promoveram um efeito anti-inflamatório capaz de amenizar a dor. O açai na tigela cairia igualmente bem, pois contém a polpa do alimento. Basta evitar certos acompanhamentos, como xarope de guaraná e leite condensado. Prefira frutas naturais e um pouco de mel — e não abuse da granola.

