

O poder das oleaginosas



Elas são pequenas, porém cheias de benefícios para a saúde. Estamos falando das nozes, castanhas, avelãs, amendoins... Uma mais gostosa do que a outra e riquíssimas em nutrientes essenciais para a saúde.

As oleaginosas são as frutas, grãos ou sementes que contêm o teor de óleo acima de 30%. Elas contêm as gorduras do bem - monoinsaturada e poli-insaturada- que aumentam os níveis de colesterol bom (HDL) e reduzem os níveis de colesterol ruim (LDL) do sangue. Segundo um estudo feito em Harvard, nos Estados Unidos, as oleaginosas previnem as doenças do coração, graças ao poder de reduzir o colesterol ruim.

As oleaginosas também estão ligadas à perda de peso, pois têm altos valores de fibras que são capazes de aumentar a saciedade por mais tempo. Além disso, esses frutos têm grandes quantidades de vitamina E, responsável pelo bom funcionamento do cérebro, diminuindo os riscos de doenças relacionadas à idade.

Outro ponto positivo é a quantidade de antioxidantes que elas têm. Essas substâncias atuam diretamente na renovação celular, impedindo o envelhecimento precoce, o que combate o câncer e melhora a aparência da pele.

Conheça agora um pouco mais dessas pequenas notáveis e aproveite para incluí-las na sua alimentação!

Castanha-do-pará



A castanha-do-pará é um produto originalmente brasileiro. De acordo com um estudo feito pela Associação Americana de Pesquisa do Câncer,

ajuda a evitar o câncer de próstata, graças ao alto índice de selênio, mineral que combate os radicais livres que causam a doença. Além disso, o selênio também melhora a produção dos hormônios da tireoide e reforça o sistema imunológico. Uma castanha-do-pará já contém uma quantidade de selênio superior à nossa necessidade individual diária (que é de cerca de 60 mcg).

100 gramas de castanha-do-pará

Calorias	699
Carboidratos	7 g
Proteínas	17 g
Gorduras	67 g
Cálcio	172 g
Fósforo	746 g
Selênio	2960 microgramas

Castanha de caju



Outra brasileira cheia de benefícios é a castanha de caju, que segundo o Inmetro é a menos calórica das oleaginosas. É fonte de minerais

como o potássio, o sódio, o cálcio e o fósforo, importantes para o fortalecimento do organismo. É rica em triptofano, aminoácido que melhora a produção de serotonina, neurotransmissor responsável por relaxar o corpo e a mente. Sua alta quantidade de vitamina B é benéfica para a pele, unhas e cabelos. O ideal é consumir 2 unidades por dia.

100 gramas de castanha de caju crua

Calorias	556,2
Carboidratos	37,92 g
Proteínas	17,89 g
Gorduras	37 g
Potássio	620 g
Fósforo	580 g
Sódio	86,3 mg