

# UMA PLANTA, INCONTÁVEIS BENEFÍCIOS

POR LETÍCIA GUEDES\*

**A**rbusto que se adapta facilmente em qualquer solo, a ora-pro-nóbis é classificada como uma PANC (Plantas Alimentícias não Convencionais), plantas que são indicadas para alimentação, pela grande quantidade de benefícios à saúde, mas que as pessoas não têm o costume de utilizá-las.

Rica nos principais minerais que favorecem à saúde imunológica, a ora-pro-nóbis acumula grande quantidade de proteínas, cálcio e ferro. A planta é considerada, ainda, um ótimo elemento na prevenção e no tratamento da anemia.

A nutricionista Maria de Fátima Pereira, especialista em fitoterapia, explica que ela pode ser muito bem-vinda à mesa dos brasileiros, por suas propriedades e seus muitos benefícios. E esclarece que, pelo seu alto teor proteico, a planta é uma grande aliada da composição alimentar vegetariana ou daqueles que precisam substituir, por algum motivo, a proteína de origem animal.

De nome científico *Pereskia aculeata*, a ora-pro-nóbis é uma planta conhecida, pelo senso comum, como um "santo remédio". Profissionais da área da saúde explicam, com base em estudos, o porquê de ela ser querida por muitos brasileiros