

betalaínas, que é vasodilatadora, vitamina C, ferro e magnésio, que podem auxiliar no fluxo sanguíneo, na absorção de nutrientes e na melhora da digestão, explica o nutricionista Eduardo Lustosa.

Por ser rico em carboidratos e antioxidantes, o açaí pode ser uma boa opção de pré e pós-treino, nas quantidades ideais. Essa fruta típica da região amazônica, quando consumida antes da realização de exercícios físicos, proporciona uma fonte rápida de energia, e, após, pode auxiliar na recuperação e na reposição do glicogênio muscular. Estudo realizado pelas universidades australianas James Cook University e Charles Darwin University aponta que o consumo de frutas, entre 24 e 48 horas após os treinamentos, ajuda os praticantes a reduzirem inflamações e danos musculares, melhorando a força, a resistência e a potência.

Optar por frutas menos calóricas, como morango, melão e ameixa, pode ajudar no processo de emagrecimento, permitindo seu consumo em uma maior quantidade sem adicionar muitas calorias à refeição. No entanto, nenhum alimento isolado, mesmo as frutas, tem o poder de promover emagrecimento ou ganho de massa muscular, segundo o nutricionista Lucas Fortunato. O que realmente importa é integrar esses alimentos em um planejamento alimentar equilibrado. Dessa forma, é possível potencializar os efeitos positivos das frutas, contribuindo para o alcance dos objetivos desejados de forma saudável e sustentável.

Consumo diário

Incorporar essas frutas na rotina pode ser mais fácil do que se imagina. Para Lucas, o passo inicial é conhecer as frutas que estão presentes na safra em que se encontram. "Muitas frutas que não são comuns estão mais próximas do que imaginamos. Frutas como o jambo ou a jaca, que se encontram na safra de primavera, estão disponíveis e são facilmente encontradas em quintais no ambiente urbano", completa.

A variedade, tanto das frutas quanto das formas de consumo, é fundamental para se aproveitar ao máximo os benefícios que elas podem proporcionar. "A variabilidade é importante para que a

pessoa possa obter nutrientes diferentes. A monotonia alimentar faz com que sempre consumamos os mesmos alimentos e, por isso, os mesmos nutrientes", explica a nutricionista Priscila Schramm.

Ao variarmos as frutas consumidas, garantimos uma maior ingestão de vitaminas, minerais e antioxidantes, essenciais para o bom funcionamento do organismo. Além disso, experimentar novos sabores é uma forma divertida de tornar a alimentação mais interessante e prazerosa.

Tradição

O pé de pitanga plantado há cerca de 25 anos é um tesouro tradicional da casa da Maria Fernanda Nalon, moradora do Guará. Sua avó, ex-moradora da casa, sempre gostou de mexer no jardim, então tinha uma enorme variedade de frutas em seu quintal, como pé de goiaba, acerola, jabuticaba e romã, permanecendo até hoje o pé de pitanga.

"Minha avó meio que ensinou todo mundo a gostar de todas essas frutas. Todos os netos, quando vinham aqui para a casa dela, aproveitavam para colher direto do pé, então meio que foi ela que ensinou a gente a gostar e a cuidar também", relata. No período da sazonal, é preciso realizar a colheita quase toda semana, segundo Maria Fernanda, por ser uma árvore que dá muito fruto. "A família inteira consome, não só a gente que mora aqui na casa, mas também meus tios, meus primos. Todo mundo leva para casa porque é uma árvore que rende bastante."

A melhor maneira de consumir frutas depende de vários fatores, como preferências pessoais, sazonalidade e modo de preparo, tornando a alimentação mais interessante e nutritiva. Podem ser encaixadas como uma sobremesa após o almoço, como um lanche da tarde ou o complemento do café da manhã, por exemplo. Sucos, vitaminas, smoothies, geleias e saladas de frutas são boas opções para o cotidiano, além de poderem ser consumidas de diversas formas, como in natura, desidratadas ou em conserva. Explorar formas criativas de consumo pode incentivar hábitos mais saudáveis.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**

Fotos: Reprodução: Pinterest



SMOOTHIE DE AMORA

Ingredientes

- 120ml de iogurte natural
- 100g de amora
- 120ml de leite
- 4 pedras de gelo

Modo de preparar

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até todos os ingredientes se dissolverem. Adicione o mel para adoçar, se necessário, e sirva-se!