

AÇAÍ¹

(*Euterpe oleracea*)

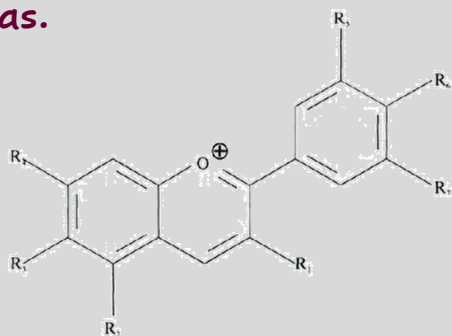


Nativo do Norte do país, é destaque da fruticultura amazônica. O fruto faz parte da refeição diária da população regional e acabou fazendo sucesso no mundo, tornando-se comum em quiosques de praia, supermercados, shoppings e sorveterias. Originalmente, o açaí é consumido na forma de polpa grossa e fresca batida, junto com farinha de mandioca, entretanto ele se popularizou como uma mistura congelada do fruto com guaraná, açúcar e água.



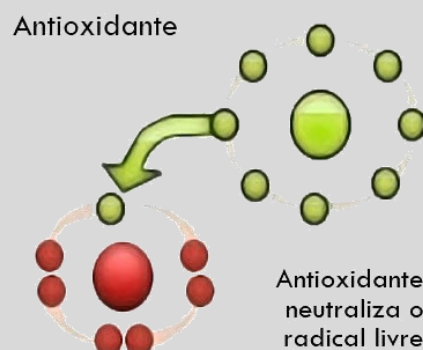
DE ONDE VEM A COR DO AÇAÍ?²

Dos compostos hidrossolúveis chamados ANTOCIANINAS que contribuem com sua capacidade antioxidante, além de serem responsáveis pela cor vermelho-arroxeadada característica da polpa do açaí. Quanto mais escuro o tom da cor da polpa do açaí, maior será a concentração de antocianinas.



QUAL A AÇÃO DAS ANTOCIANINAS?²

Enquanto antioxidantes, previnem a oxidação do LDL (colesterol ruim), protegendo o organismo contra o acúmulo de placas de gordura, reduzindo o risco de doenças cardiovasculares e neurológicas. Esses compostos demonstram possuir também propriedades farmacológicas e medicinais, tais como anticarcinogênica, antiinflamatória, antimicrobiana.



O AÇAÍ É NUTRITIVO? ³

O fruto possui grande valor nutricional, apresentando em sua composição: fibra alimentar, ácidos graxos essenciais e minerais, particularmente cálcio e potássio.

O AÇAÍ ENGORDA? ⁴

Muito se fala da grande quantidade de calorias que o açaí possui. De fato, a fruta é uma boa fonte energética, contudo, isso não necessariamente pode ser um problema.

O principal fator que devemos levar em consideração nesse aspecto é a forma como ingerimos o alimento.



QUAL A MELHOR FORMA DE CONSUMIR O AÇAÍ? ⁴

Em quantidades moderadas e horários adequados, o açaí pode contribuir para uma alimentação balanceada. Sua principal vantagem é a reposição de energia, por isso, para quem se exercita intensamente, o melhor momento para degustá-lo é após a atividade física. Já para quem não vincula o consumo da fruta ao esporte, o melhor é consumir como substituto de uma refeição intermediária, como um café da manhã ou lanche da tarde.

Deve-se ter cuidados com acompanhamentos extras como xarope de guaraná, açúcar, leite condensado, pois aumentam mais as calorias. Se o objetivo é se beneficiar do açaí sem aumentar muito as calorias dele, o ideal é bater com frutas menos calóricas, como o morango, por exemplo. Se quiser adoçar, melhor que o xarope de guaraná é o mel ou o agave, que são opções mais naturais.

Outra dica importante é dar preferência a polpa pura, sem aditivos.



Equipe organizadora: Lidia Araújo, Lidiane Pessoa, Luciana Cardoso e Priscila Maia