

# Nutri News

• Informativo Semanal NutriFam • Alimentos Enriquecidos com carinho •



A maçã, uma das frutas mais consumidas é muito rica em fitoquímicos e muito recomendada. Fitoquímicos são elementos de ocorrência natural em alimentos tais como frutas, vegetais, grãos, sementes, soja e chá verde. Há mais de 3.000 tipos de fitoquímicos, sendo que aqueles responsáveis pela pigmentação, sabor e cheiro das plantas têm a peculiaridade de serem significativamente benéficos à saúde humana. Muitos pesquisadores acreditam que eles reduzem o risco de ocorrência de várias doenças crônicas, incluindo doenças cardíacas e câncer. Os flavanóides, presentes na maçã têm demonstrado atuarem eliminando os efeitos do mau colesterol. A maçã e suco de maçã são excelentes à saúde do coração.

Fruta das regiões temperadas, a maçã, além de saborosa, tem considerável valor nutritivo. Contém vitaminas B1, B2, Niacina

e sais minerais como o Fósforo e Ferro. As vitaminas do Complexo B em geral ajudam a regular o sistema nervoso, o crescimento, evitam problemas de pele, do aparelho digestivo e queda dos cabelos. O Fósforo previne a fadiga mental, além de contribuir para a formação de ossos e dentes. O Ferro é importante na formação do sangue.

A Maçã é rica em quercetina, substância que ajuda a evitar a formação dos coágulos sanguíneos capazes de provocar derrames.

Para melhor aproveitamento das suas vitaminas, o ideal é consumi-la ao natural com casca, pois é junto dela que está a maior parte das suas vitaminas e os sais minerais.

Usada também em regimes de emagrecimento. Para anêmicos e intelectuais devido ao arsênio, ferro e fósforo. A criança que comer a maçã todos os dias fica protegida contra as infecções.

Excelente alimento para o cérebro, pois contém ácido fosfórico numa forma facilmente digerível. Contribui para um sono tranquilo, impede a formação de cálculos, evita a indigestão e previne a infecção da garganta. Excelente

## série Alimentos Funcionais

agente para prevenir o manter a taxa de colesterol em níveis aceitáveis, através da ingestão de uma maçã/dia. Esse efeito é devido ao alto teor de pectina, encontrada em sua casca, a qual entra no metabolismo do colesterol.

A maçã além de ótimo alimento é remédio. Remédio por excelência na maioria dos males do aparelho digestivo

A polpa desse, contem todos os prediados curativos para vencer as enterites. Produz rápidos e surpreendentes resultados no tratamento da enterite ou diarreia

infantil.

Para as pessoas que se preocupam com a manutenção do peso, a maçã é um alimento que oferece baixa caloria e teor mínimo de gorduras. Entre os hidratos de carbono, o mais importante que fornece é a frutose, um elemento energético que vai diretamente para o sangue.

Na hora de comprar, escolha as de casca de cor acentuada e brilhante, polpa firme, pesadas, sem partes moles, furos ou rachaduras. Nessas condições ela se conserva até um mês na geladeira.

## Maçã Assada

### Ingredientes

- 1 maçã (1 por pessoa)
- 1 limão
- açúcar suficiente para cobrir a maçã
- 1 colher de café de canela
- 1 colher de café de margarina
- 1/4 copo de água

### Modo de Preparo

Lave a maçã, corte-a ao meio e retire o miolo e caroço. Coloque-a em um refratário pequeno. Esprema um pouquinho de limão sobre a metade para não escurece. Coloque o açúcar até cobrir a metade, salpique a canela e coloque uma bolinha de margarina no centro da maçã.

Coloque a água no fundo do refratário sem molhar a maçã (Essa água se transforma em uma calda deliciosa para acompanhar a maçã). Leve ao fornilho elétrico por 12 minutos. Se quiser, sirva com uma bola de sorvete, regando o mesmo com a calda.