Por que comer mais frutas?

Autor(res)

Gloria Maria Guizellini
Célia Helena Evangelista De Resende
Adriana Mathias
Lilia Cristina Pereira Da Silva

Categoria do Trabalho

1

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

Resumo

As frutas são alimentos extremamente importantes na alimentação humana, pois oferecem uma ampla variedade de nutrientes essenciais para o nosso corpo. Aqui estão algumas das principais razões pelas quais as frutas são tão importantes:

1.As frutas são ricas em vitaminas e minerais,como sendo essenciais para manter a saúde e prevenir doenças. Fornecem vitamina C, A, folato e potássio fibras e antioxidantes que ajudam a manter o corpo saudável e funcionando adequadamente.
2.As frutas também são ricas em fibras, o que ajuda a manter o sistema digestivo saudável e a prevenir problemas como a constipação.
3. As frutas também contêm antioxidantes, que ajudam a proteger as células do corpo contra danos causados por radicais livres. Esses danos podem levar ao envelhecimento precoce e a doenças crônicas, como câncer, doenças cardíacas e Alzheimer.

Por todos esses motivos, é importante incluir uma variedade de frutas na dieta diária. O consumo regular de frutas pode ajudar a manter o corpo saudável e prevenir doenças. A quantidade recomendada de frutas varia de acordo com a idade, gênero e nível de atividade física, mas em geral é recomendado consumir pelo menos duas porções de frutas por dia. Por exemplo, dos 10 aos 19 anos de idade, uma pessoa deve consumir mais frutas que auxiliam na concentração e evitam a fadiga, como a maçã, banana, açaí e laranja.Já para a faixa etária dos 20 aos 29 anos, o abacate, o abacaxi e a melancia são ótimas frutas, à casa dos 30 aos 39 anos. Aqui os cuidados já estão mais focados na redução do colesterol, para isso uma ótima aliada é a uva. acima dos 60 anos, a dica é comer as frutas ricas em antioxidantes como as vermelhas, já que combatem os radicais livres, responsáveis pelo nosso envelhecimento.Para os 40 aos 49 anos, a sugestão é comer mais ameixa, caju e melão.