PROPRIEDADES DAS FRUTAS EXÓTICAS E NATIVAS

Autor(res)

Márcia Leite Pinto Rodrigues
Cauê Curvelo Moreira Da Silva
Renata Lúcia De Almeida Maidana
Maria Vilma Dos Santos Sobreira

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

A diversidade e riqueza de nossas frutas exóticas e nativas, ainda não muito conhecidas e tão pouco, populares, mas imensuravelmente benéficas a nossa alimentação e saúde. A maioria dessas frutas encontram-se na Amazônia, denominada “o berço das frutas nativas e exóticas” do Brasil. Sempre houve uma reluta para que as pessoas “domesticassem” essas frutas, mas nos últimos anos, houve um crescimento do cultivo das mesmas o que vem enriquecendo nossa mesa e paladar. Ha algum tempo algumas frutas, que antes eram desconhecidas, caíram no gosto popular dos brasileiros, o que chamaram a atenção de cientistas e isso vem nos favorecendo a cada dia mais e mais, sendo na saúde, alimentação e até mesmo, no prazer de sentir novos sabores. Esse trabalho tem como objetivo, trazer mais conhecimento de nossa riqueza em frutas exóticas e nativas que até então, eram totalmente desconhecidas para a grande maioria da população brasileira. A pesquisa fora realizada através de uma revisão bibliográfica em periódicos compreendendo 2009 a 2016. Através da pesquisa, obteve os resultados;os frutos de pitanga ”fruta nativa” são compostos por 88,3% de umidade, 0,9% de proteínas, 0,2% de lipídeos, 10,2% de carboidratos, 3,2% de fibras alimentares, 0,4% de cinzas e apenas 41 calorias em 100 g da polpa da fruta in natura. Já no caso da fruta acerola “fruta exótica” in natura fornece 33 calorias e apresenta em sua composição 90,5% de umidade, 0,9% de proteínas, apenas 0,2% de lipídeos, 0,4% de cinzas, 8% de carboidratos, 1,5% de fibras alimentares e fornece 941,4 g de vitamina C em 100 g da parte comestível do fruto. Em se comparar a composição de cada fruto é bem evidente o que cada uma fornece para o auxilio de uma boa alimentação. Observamos que os alimentos exóticos têm um excelente em aporte nutricional, contendo substancias antioxidantes, melhorando a imunidade. Todavia, muitas pessoas não têm o hábito alimentar de consumir esses alimentos exóticos, por medo ou até mesmo por falta de conhecimento, cabe ao ministério da saúde e a vigilância sanitária explicar por meio da internet que os alimentos exóticos não causam problema algum a saúde.

Referência:
USDA. National Nutrient Database for Standard Reference Release 28 Basic Report 09001, Acerola, (west indian cherry), raw. Report Date: April, 2016.

Bagetti M, Facco EMP, Rodrigues DB, Vizzotto M, Emanuelli T. Antioxidant capacity and composition of pitanga

seeds. Ciência Rural, Santa Maria, 39(8):2504- 2510. 2009.