

ALIMENTOS REGIONAIS E SUAS INDICAÇÕES

EDIÇÃO 06 - ANO 2021

Os alimentos regionais possuem uma grande qualidade nutricional, pois são ricos em vitaminas e minerais em sua composição, o que garante um bom funcionamento do organismo e manutenção da saúde. A valorização dos alimentos regionais também fortalece as escolhas e práticas alimentares saudáveis da população, melhorando a qualidade de vida através dos benefícios nutricionais que esses alimentos possuem, além de contribuir para a valorização da cultura local e o desenvolvimento da economia. Destacamos que a Região Norte possui uma imensa variedade de alimentos regionais que favorecem para diversificação do cardápio diário.

VEJA ALGUNS ALIMENTOS E O QUE ELES PROPORCIONAM:



BANANA

É uma das frutas mais consumidas no mundo, produzida na maioria dos países tropicais e subtropicais. As variedades mais consumidas em nossa região são banana maçã, prata e pacovã. É uma fruta de alto valor nutricional, rica em carboidratos e potássio. Contém vitamina A, vitaminas do complexo B, vitamina C, cálcio, fósforo, zinco e sódio.

Benefícios: auxilia a regularizar o sistema nervoso e o aparelho digestivo, confere resistência aos vasos sanguíneos, prevenicâimbras e dores musculares, melhora o humor.

AÇAÍ

Exerce importante papel socioeconômico e cultural, pois a bebida obtida a partir de seus frutos tem consumo regional elevado na região norte do Brasil. A fruta possui um grande valor nutricional, sendo altamente energético. Também destaca-se pela por ser rico em antioxidante (antocianina), fibra alimentar, minerais e ácidos graxos essenciais.

Benefícios: efeito anti-inflamatório, fortalece o sistema imunológico, ajuda a reduzir as taxas de colesterol, auxilia na saúde intestinal entre outros.



PUPUNHA



Fruta de excelente valor energético e elevado teor de vitamina A, rico em fibras, ferro, cálcio, zinco fósforo e potássio. Tradicionalmente, o fruto da pupunha é consumido cozido, servidos no café da manhã e lanche. Outro uso para os frutos cozidos é a preparação de diversas comidas caseiras, ou moídos para produção de farinha, que pode ser usada em uma variedade de receitas culinárias.

Benefícios: melhora a imunidade, combate o envelhecimento celular, ajuda no funcionamento do intestino, excelente fonte de energia, auxilia na perda de peso, saúde dos músculos coração e ossos.

CARÁ

O cará apresenta formato levemente arredondado, com casca escura e pode ser encontrado tanto com a polpa roxa quanto com a branca. Possui características parecidas com inhame inclusive nutricionais, com grandes quantidades de carboidratos, proteínas, fibras, vitaminas do complexo B (tiamina-B1, riboflavina-B2 e niacina-B3), vitamina C e grandes quantidades dos minerais, cálcio, fósforo e ferro

Benefícios: promove saciedade, auxilia na perda de peso, ajuda no controle da glicemia, atua no controle do colesterol, aliado na saúde do sistema nervoso cardiovascular.



BATATA DOCE



Esse tubérculo é uma fonte de carboidratos saudável e sua polpa apresenta coloração branca, creme, laranja ou roxa que variam no sabor e composição nutricional. Alimento com alto valor energético, é rico em carboidratos, fibras, vitaminas A, C e do complexo B, além de ser fonte de minerais como potássio, fósforo, cálcio e magnésio.

Benefícios: auxilia no bom funcionamento do intestino, previne doenças do coração, ajuda no ganho da massa muscular, fortalece sistema imunológico entre outros.

TUCUMÃ

É uma fruta típica da região norte e sua safra ocorre no primeiro semestre do ano. O tucumã é excelente fonte de energia, carboidratos, lipídios e proteínas, além de vitamina A, alto teor de vitamina B1 e C.

Benefícios: melhora a circulação sanguínea, fortalece a imunidade, ajuda a prevenir o envelhecimento precoce, diminui o colesterol mau, ajuda na produção de colágeno.



ABACAXI



O abacaxi do Amazonas é característico por ser bastante doce, em razão de sua baixa acidez, o que o diferencia dos produtos cultivados em todo o restante do país. O fruto é consumido in natura e sua polpa pode ser utilizada na preparação de doces, torta, suco, sorvete entre outros. É rico em vitaminas A, complexo B e vitamina C. Contém cálcio, potássio, sódio, ferro, fósforo e um pouco de zinco.

Benefícios: alivia as dores nas articulações, atua como diurético natural, ajuda a diminuir os níveis de colesterol ruim no organismo, além de facilitar a digestão dos alimentos entre outros.

MELANCIA

Fruta refrescante que possui em sua composição uma grande quantidade de água e com baixa calorias. É uma fruta consumida ao natural, mas pode ser utilizada nas preparações de suco, em saladas, doces entre outros. Possui vitaminas A e C, e do complexo B. Contém ainda cálcio, fósforo, potássio, magnésio e sódio, a fruta também possui licopeno, um importante antioxidante.

Benefícios: auxilia no bom funcionamento intestinal, ajuda a controlar a pressão arterial, diminui os riscos de doenças cardiovasculares, contribui para a hidratação do organismo, ajuda a combater a retenção de líquidos.



CUPUAÇU



É uma das frutas mais populares da Amazônia. É rica em vitaminas A e C, fibras, além de minerais como cálcio e fósforo entre outros. A polpa é utilizada no preparo de sorvetes, sucos, geleias, doces, musses, bombons, balas, biscoitos e iogurtes. As sementes, depois de secas, são utilizadas na fabricação de chocolate branco ou "cupulate".

Benefícios: auxilia no fortalecimento do sistema imunológico, promove saciedade, atua no sistema cardiovascular.

PEIXES REGIONAIS

Os peixes regionais representam a principal fonte de proteína da região para consumo humano e podem ser inseridos na composição de uma alimentação saudável. Esses alimentos fornecem grandes benefícios nutricionais pois são fontes de proteínas de alto valor biológicos, associados níveis elevados de ácidos graxos essenciais, cálcio, ferro, zinco, sódio, potássio e selênio e vitaminas.

As espécies de peixe e a disponibilidade variam conforme a estação, sendo mais abundantes no período de seca dos rios da região amazônica. Entre estes se encontram com frequência o pacu, sardinha, jaraqui, matrinxã, tambaqui, pirarucu, bodó, entre outros.

Benefícios: contribui para o controle dos níveis de colesterol; ação anti-inflamatório, auxilia na redução do risco de doenças cardiovasculares entre outros.



Lembre-se! Os alimentos que estão no período da safra são mais saborosos, frescos e com melhor qualidade nutricional; além de apresentarem baixo custo. Aproveite a diversidade dos alimentos típicos da região para elaborar comidinhas saudáveis, nutritivas e saborosas.