

FRUTA alimento essencial



saber comer é saber viver





A fruta, da laranja à castanha, da ameixa à noz, passando pelo pêssego ou pela uva, apresenta variedade de aspectos, aromas e sabores que só muito dificilmente se consegue com qualquer outro género de alimentos: Incluir frutos naturais às refeições é a melhor maneira, e a mais fácil, de as tornar agradáveis.

Claro que as características referidas dependem do grau de maturidade. Um fruto ainda verde, ou colhido após um verão pouco quente e chuvoso, apresenta, além de cheiro menos forte e de gosto não tão doce, percentagem excessiva de ácidos orgânicos que actuam como irritantes do intestino, so

bretudo se comidos em excesso podendo mesmo em alguns casos dar origem a diarreias.

Por outro lado, um fruto demasiado maduro ou mantido em más condições de conservação apresenta, além de fraca consistência da polpa e de menor teor de açúcares, menor capacidade de defesa contra ataques de bolores, apresentando os mesmos inconvenientes que a fruta verde.

E' semelhante a situação que se verifica num fruto "pisado". A mancha acastanhada que costuma aparecer é o resultado da libertação de algumas enzimas que aceleram o envelhecimento da polpa nessa zona, tornando-a mais vulnerável à contaminação pelos bolores. Esses frutos devem ser separados dos restantes para evitar a contaminação.

Por estas razões a fruta deve ser sempre comida logo que atinja a maturação.

A importância da fruta na alimentação não decorre apenas do seu agradável sabor mas, principalmente, da sua riqueza em substâncias nutritivas.

Todos os frutos possuem, praticamente, quantidades apreciáveis de vitaminas e nutrimentos que, apesar de não fornecerem energia, desempenham insubstituível ação regularizadora dos processos químicos vitais. Uma das que se encontra presente em maior quantidade nestes alimentos, particularmente em laranjas, morangos, toranjas e tangerinas, é a vitamina C ou ácido ascórbico. A falta desta vitamina origina cansaço, perda de apetite, atraso na cicatrização de feridas, susceptibilidade para infecções, diminuição de capacidade desintoxicante, etc. A carência acentuada de vitamina C provoca mesmo o escorbuto, doença muito grave já pouco frequente entre nós.

No caso da fruta, é particularmente importante o modo de a preparar, para evitar uma perda significativa de vitaminas. Uma salada de frutas preparada com algumas horas de antecedência, um sumo guardado num jarro destapado, perdem quase toda a vitamina C, uma vez que esta se oxida em contacto com o ar. O mesmo acontece quando se coze ou assa maçãs ou peros devido à elevação da tem

peratura. Por outro lado, quando se descasca a fruta e se lhe retira a parte superficial da polpa, está-se a desperdiçar muita vitamina C.

Os mesmos problemas se levantam em relação às vitaminas PP e B1 que também existem nos frutos, se bem que em menor percentagem.

Portanto, deve-se comer fruta fresca e madura, acabada de preparar.

Também é significativa a quantidade de fibras que estes alimentos contêm, principalmente celulose tenra. As fibras, por um lado, regularizam o funcionamento do intestino e por outro provocam o esvaziamento da vesícula, contribuindo para facilitar a digestão e diminuir o colesterol do sangue.

As fibras podem ser obtidas em quase todos os frutos, mas principalmente em figos secos, nozes, pinhões, avelãs, framboesas e morangos. A melhor maneira de aproveitá-las é



tar toda a celulose consiste em comer os fru
tos com casca, nos casos em que isso é pos
sível. Só que normalmente o seu estado higiê
nico não aconselha tal prática. É preciso,
portanto, lavá-los muito bem e descascá-los.
Refira-se que um fruto em sumo perde parte
da celulose mas conserva as restantes subs
tâncias nutritivas.

Também é importante, nestes ali
mentos, o seu conteúdo em sódio e potássio,
minerais indispensáveis ao nosso organismo
e decisivos no combate à acidez do estômago.
Saliente-se, ainda, que os chamados frutos gor
dos (nozes, avelãs, etc.) e frutos amiláceos
(castanha, etc.) não só contêm, em maior ou
menor grau, todos os nutrimentos referidos,
como possuem teores razoáveis de ácidos gor
dos poli-insaturados e proteínas no primei
ro caso, e de hidratos de carbono de absor
ção lenta no segundo.

Como se vê, é muito importante
incluir uma peça de fruta em todas as refei
ções. A única objecção que se compreende é
a relativa ao preço. Repare que a fruta da



época é sempre mais barata e que guardando-a no frigorífico se conserva mais algum tempo.