

UnB Clipping

- UnB Clipping
- Atendimento
- Clipping Tv
- Clipping Impresso

10/01/2010 - CORREIO BRAZILIENSE - DF

Versão para impressão [Enviar por e-mail](#)

O nutritivo sabor do cerrado



Tamanho do Texto

Pesquisas desenvolvidas por universidades brasileiras apontam que os frutos presentes no bioma do Planalto Central agregam grande valor nutricional, capaz de combater doenças e potencializar a longevidade

MARIA VITÓRIA

Os frutos do cerrado alimentaram os índios carajás e outras tribos. Também saciaram a fome do homem branco que veio para cá em busca de ouro, diamante ou um pedaço de terra. Hoje, o pequi, o buriti, os maracujás silvestres, o cajuzinho, a cagaita e outras frutas do Planalto Central são estudados por terem nutrientes capazes de prevenir doenças. São alimentos funcionais, com propriedades que interferem no organismo e criam barreiras de defesa antioxidantes.

De acordo com pesquisas realizadas pelas universidades de Brasília (**UnB**) e Campinas (Unicamp), o cerrado dispõe de frutos riquíssimos em nutrientes que potencializam a longevidade. Ingá, jatobá, araticum, buriti, mangaba, pitomba e pequi são frutos com substâncias bioativas de grande valor nutricional. "São excelentes fontes, com elevados teores de vitaminas do complexo B, indicados para desativar radicais livres. São considerados alimentos funcionais", garante a nutricionista Joana Lucyk.

Técnicos da Empresa Brasileira de Pesquisas Agropecuária - Divisão Cerrados (Embrapa Cerrados) estudam também os efeitos terapêuticos do maracujá silvestre. O levantamento realizado por pesquisadores da **UnB** aponta que as árvores frutíferas do cerrado estão distribuídas em 19 famílias, 51 gêneros e 82 espécies. Cada vez mais consumidores estão descobrindo os sabores dessas frutas e o uso delas como alimentos funcionais.

A advogada Denise Garcia, 25 anos, sempre que possível consome risoto de pequi no almoço. "A polpa é de fácil consumo e tem as mesmas propriedades energéticas e antioxidantes", diz. No lanche, o mix de castanhas conta com outro produto típico do cerrado, o baru. E para aplacar a sede, um copo de suco gelado de buriti. "Ele é diurético, ajuda no emagrecimento", garante Denise. Ela incluiu os produtos do cerrado na alimentação há dois anos e meio, por orientação de uma nutricionista. "Qualquer dieta é monótona, difícil de cumprir. A inclusão de alimentos regionais ajuda a quebrar a rotina. Tem a minha aprovação", diz Regina, que sempre tem castanhas de baru na bolsa.