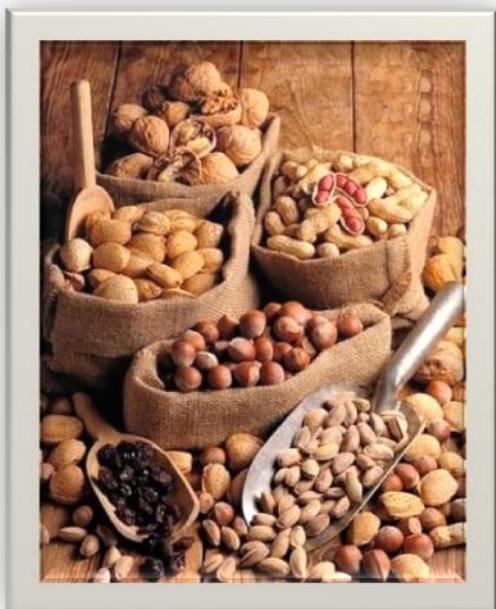


OS FRUTOS SECOS



Os “frutos secos” dividem-se em duas categorias distintas:

- as **sementes comestíveis** ou sementes oleaginosas, que são consumidos sempre no seu estado seco (nozes, amêndoas, amendoins, avelãs, pinhões, pistácios, etc.);

- os **frutos desidratados** que são obtidos através da secagem dos frutos frescos¹ (uva, alperce, ameixa, ananás, figo, etc.), com a finalidade de os conservar por mais algum tempo.

De um modo geral, as **sementes comestíveis** são uma boa fonte de vitaminas, de alguns minerais como o cálcio e o ferro e fornecem quantidades consideráveis de ácidos gordos polinsaturados (tipo de “gordura mais saudável”), que representa em média 50% do seu peso, contribuindo para a elevada densidade calórica destes alimentos. Daí que o seu consumo deva ser regular, mas em proporções moderadas.

Fonte de minerais/vitaminas

	Nozes	Magnésio, cobre, zinco, cálcio, ferro, vitaminas E e B	
	Pistácios	Cálcio e ferro	
	Pinhões	Fósforo, potássio, magnésio, cálcio, zinco e vitamina B	
	Amêndoas	Cálcio, fósforo, potássio, magnésio e zinco	
	Avelãs	Cálcio, fósforo, potássio, magnésio e zinco	
	Sementes de Abóbora	Zinco	
	Sementes de Sésamo	Zinco, selénio, cálcio, ferro e magnésio	

¹ **Secagem dos frutos secos:** processo de eliminação da água que permite aumentar o tempo de conservação, reduzir o volume do alimento e aumentar o teor de minerais, vitaminas (com exceção da vitamina C) e fibras.

Os **frutos desidratados** fornecem em média 60% em açúcares, contra os 10 a 20% dos frutos frescos. Em compensação, nos frutos secos a quantidade de minerais (cálcio, potássio, magnésio, ferro, etc.) quadruplica em relação aos frutos frescos, e a quantidade de fibra aumenta em relação aos frutos frescos. Desde que se opte por não exagerar as quantidades, os frutos desidratados são altamente nutritivos.

		Fonte de minerais/vitaminas		
	Passas de uvas	Cálcio, ferro e vitaminas B e D		
	Ameixas secas	Cálcio, ferro, potássio e vitamina B		
	Figo seco	Cálcio, potássio e fósforo		
	Damasco seco	Ferro, potássio e vitamina A		

Resumindo...

A elevada densidade nutricional dos frutos secos – proteínas, vitaminas e minerais – traz muitos benefícios para a saúde. Os frutos secos tornam-se uma alternativa saudável para os nossos adolescentes e desportistas, uma vez que as suas necessidades em vitaminas, minerais e fibras estão aumentadas.

Substituindo os doces e bolos de pastelaria por estes deliciosos concentrados de vitaminas, minerais e fibras, obtemos um excelente complemento, que facilitará o aporte nutricional. Portanto, devem ser uma alternativa saudável a snacks muito açucarados e hipercalóricos. Os frutos secos sabem bem, não só quando comidos sozinhos como petisco, mas, também, quando são adicionados das mais variadas formas a pratos principais.

Principais características dos Frutos Secos:

- Pela sua riqueza em hidratos de carbono, constituem uma excelente fonte de energia;
- São excelentes fontes de fibra, muito benéfica na função intestinal;
- Fornecem quantidades apreciáveis de gordura polinsaturada, benéfica em situações de doença cardiovascular, colesterol e triglicéridos aumentados;
- Por serem muito calóricos, não se trata de retirá-los da nossa alimentação, mas pelo contrário, saber utilizá-los com regra e moderação.