



UVA E VINHO: OS BENEFÍCIOS DOS ALIMENTOS MILENÁRIOS

A uva é uma das frutas mais nutritivas, é chamada de alimento funcional ou nutracêutico, ou seja, possui funções que ajudam a melhorar o metabolismo e prevenir problemas de saúde.

Ela tem essa particularidade devida inúmeras substâncias presente na fruta:

Resveratrol: Antioxidante Flavonóide presente nas cascas das uvas, é um inibidor do agrupamento de plaquetas, tem função anti-coagulante nas artérias, ajuda a “afinar” o sangue, melhora a pressão arterial pois tem relação direta com a dilatação dos vasos sanguíneos, ajuda na redução do mau colesterol (LDL) e no aumento do HDL (bom colesterol). Essa substância está presente principalmente nas uvas de coloração roxas ou vermelhas. Atenção: As uvas compradas em supermercados, na grande maioria, possuem níveis reduzidos de Resveratrol por causa das ações de excessivos produtos químicos usados no cultivo.

Quercetina: Antioxidante Flavonóide presente nas cascas e sementes principalmente das uvas roxas e vermelhas. É um potente estimulador do sistema imunológico, além de possuir ações para prevenção e combate de Câncer, Doenças Cardiovasculares, Inflamações diversas, Catarata e até mesmo melhora das dores ocasionadas pelo Lupus.

Pectina: É um tipo de fibra solúvel, presente na casca de todos os tipos de uva. Atua no controle da glicemia, colesterol e ainda ajuda a aumentar a sensação de saciedade, controlando o ganho excessivo de peso.

Ferro: Mineral presente em grandes quantidades nas uvas, responsável pela produção de hemoglobina, a mioglobina e inúmeras enzimas. Possui relação direta com o

crescimento saudável, disposição, proteção do organismo contra doenças e ainda ajuda a vitamina B a ser mais bem aproveitada pelo organismo.

Potássio: Mineral que equilibra o funcionamento dos rins, ajuda no controle da pressão arterial, regula as batidas do coração e ainda tem relação direta na contração muscular. Além disso, atua no controle de água no organismo, prevenindo retenção excessiva de líquidos e agindo como leve diurético.

Magnésio: Mineral que atua diretamente nos músculos, nervos e ossos. A falta desse mineral pode causar cãibra, fadiga, tensão pré-menstrual, irritabilidade, insônia, perda de memória, entre outros. Além disso, o consumo desse mineral melhora temporariamente a sensação de indigestão.

Lítio: Mineral que auxilia no tratamento da depressão e sensações de angústia e ansiedade.

Vitamina A: É um nutriente que atua na visão, pele, dentes, unhas e cabelos. Além disso, é um poderoso antioxidante e previne doenças cardíacas, câncer de mama, pulmão, próstata e cólon.

Ácido Ascórbico (vitamina C): É essencial no fortalecimento do sistema imunológico. Além disso, contribui para a absorção de ferro pelo organismo, protege contra agentes cancerígenos e ajuda no controle da pressão arterial.

Ácido Fólico (vitamina B9): Vitamina cujo consumo muito importante, principalmente no primeiro trimestre da gestação. Atua na formação de hemácias saudáveis, prevenindo a anemia, na recuperação de doenças e no funcionamento do trato gastrointestinal.

Ácido Glutâmico: Aminoácido presente principalmente no cérebro, sendo conhecido como "o combustível do cérebro" e possivelmente atua como potencializador da capacidade intelectual nos deficientes mentais. Além disso, ajuda no controle da pressão arterial.

Além desses nutrientes citados acima, a uva contém vitaminas B1 (tiamina), B2 (riboflavina) B3 (niacina), B5 (ácido pantotênico), B6 (piridoxina) e aminoácidos alanina, arginina e L-Glutamina.

QUESTÕES GERAIS

1. O consumo da fruta contribui para a prevenção de quais doenças? Por quê? Há algum tipo de uva que seja melhor que os outros?

O consumo atua principalmente na prevenção e tratamento de Hipertensão Arterial, Doenças cardiovasculares, Dislipidemias, Câncer e depressão, além de ser incrível para a melhora do sistema imunológico.

O tipo de uva que contém as maiores propriedades funcionais são as de coloração roxa e vermelha.

2. Qual a quantidade diária ideal de consumo de uva? E de suco de uva? A bebida traz os mesmos benefícios que o consumo da fruta?

Se o suco de uva for feito com todas as partes da fruta, os benefícios tendem a ser os mesmos. O que mais diferencia os benefícios é a procedência das uvas, pois os antioxidantes presentes nela podem sofrer alterações com o uso excessivo de pesticidas.

No caso do suco natural e integral da uva de cores roxa ou vermelha, ou seja, feito com toda a fruta, deve ser consumido 1 copo por dia de 250ml, após uma grande refeição.

Se for a própria uva de cor rocha ou vermelha, consumir cerca de 15 unidades ao dia, como sobremesa.

Se a pessoa for diabética e estiver com a glicemia descontrolada, o consumo deve ser feito sob orientação de nutricionista.

3. O vinho faz tão bem à saúde como a uva ou o suco de uva? O que ele possui em sua composição que é benéfico?

O vinho tinto seco de boa procedência, de preferência chileno, argentino ou australiano (países em que as uvas são de ótima qualidade), pode ser consumido por adultos sem doenças associadas, na quantidade de 120mL por dia, também após uma grande refeição.

Seus benefícios são os mesmos do suco da uva, porém não são todos que podem consumir essa bebida, devendo sempre ser feito sob orientação de nutricionista, visto que o álcool pode atrapalhar a metabolização de inúmeros medicamentos, além de agravar diversas doenças.

4. Como eliminar os agrotóxicos presentes na uva?

Sabemos que as uvas encontradas em supermercados estão na lista das frutas mais ricas em pesticidas e agrotóxicos, na qual cerca de 32% da fruta é composta por essas substâncias químicas usadas nas plantações.

Não existe um modo de eliminar totalmente essas substâncias, mas um jeito de retirar o excesso é lavar em água corrente, passar escova na casca e deixar de molho por 20 a 30 minutos com 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio para cada litro de água usado. Depois, lavar em água corrente novamente.