

Suco terapia

Dez bebidas poderosas à base de frutas e legumes, para prevenir problemas que vão da insônia a infecções bacterianas

por | Leonardo Valle

O calor já começa a dar as caras em todas as regiões do País e, com ele, o desejo por bebidas geladinhas. Se bater a dúvida na hora de escolher o que colocar no copo, aposte nos sucos de frutas e legumes. Além de repor os líquidos perdidos na transpiração e refrescar, eles fornecem vitaminas, minerais e outras substâncias que fazem muito bem à saúde, ajudando em funções específicas do organismo. Para completar, uma parte significativa da nossa alimentação deve ser composta por frutas. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o ideal é consumirmos cinco porções por dia dessas delícias. O suco, preparado, às vezes, com mais de uma porção de fruta, pode ajudá-la a alcançar essa meta com maior facilidade. A seguir, separamos dez opções de bebidas que comprovadamente fazem muito bem à saúde. Confira!

Cranberry bactericida

Os índios norte-americanos já conheciam o potencial do suco de *cranberry* no tratamento de infecções urinárias. Em 2012, a Universidade Nacional de Taiwan decidiu revisar 12 estudos clínicos que testaram o uso da fruta e concluiu que ela realmente protege o canal urinário de infecções bacterianas. “O *cranberry* é rico em proantocianidina, uma substância que inibe a aderência das bactérias *E.coli* — principal causador do problema — na mucosa da bexiga, ajudando no combate às infec-

O suco, preparado, às vezes, com mais de uma porção de fruta, pode ajudá-la a alcançar facilmente a meta de consumo destes alimentos, estipulada pela Organização Mundial da Saúde (OMS)

ções do trato urinário”, destaca Regina Moraes Teixeira, nutricionista clínica funcional, de São Paulo (SP). A boa notícia é que essa ação bactericida não fica restrita apenas ao canal urinário. As proantocianidinas também impedem a fixação da bactéria *Helicobacter pylori* na mucosa estomacal, evitando, assim, as gastrites e as úlceras. “Há vários estudos associando o uso de *cranberry* para a prevenção de cáries, pois acredita-se que ele pode inibir a aderência de bactérias patogênicas na boca”, acrescenta Regina. O indicado é consumir dois copos de suco por dia — um pela manhã e outro antes de dormir. “Os efeitos desaparecem cerca de dez horas após a ingestão”, orienta.

Cereja contra insônia

Típica dos últimos meses do ano, a cereja possui betacaroteno, vitamina C e potássio. O que muita gente não sabe, contudo, é que a fruta também pode melhorar a qualidade do sono, segundo uma pesquisa da Universidade de Northumbria, no Reino Unido. “Pesquisas têm mostrado que o consumo de 60 mililitros de suco de cereja durante uma semana é capaz de aumentar as concentrações de melatonina — hormônio que regula o sono — e pode beneficiar quem sofre de insônia. A bebida não só aumenta as horas de sono como ainda melhora a sua qualidade”, descreve Carlos Eduardo Martins, nutricionista da Clínica VPC, de São Paulo (SP). Nesse caso, o momento ideal para tomar o suco seria no período noturno. A fruta pode ajudar a aliviar as crises de gota — doença reumatológica que acomete as articulações. O motivo é que ela reduz as concentrações séricas de ácido úrico. “A cereja contém altas quantidades de antocianinas, flavonoides que têm propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes. Por isso, é utilizada em dietas para evitar e tratar a gota”, completa Vanessa Batista Lima, doutoranda em nutrição na Universidade de São Paulo (USP).

Laranja antibarriga

Quem quer parar de estocar pneuzinhos na cintura pode ter no suco de laranja um forte aliado. A bebida possui um flavonoide chamado naringenina, que estimula a produção de adiponectina, hormônio fundamental para a perda de gordura. “A adiponectina é responsável pela quebra e mobilização das células de gordura”, explica Martins. Os benefícios da laranja para a estética não param por aí. É sabido que indivíduos com níveis adequados de vitamina C oxidam 30% mais gordura durante uma sessão de exercícios moderados do que aqueles com baixo nível do nutriente. E a fruta tem essa vitamina para dar e vender. “Assim, pessoas com deficiência dessa substância podem ser mais resistentes à perda de gordura”, completa Vanessa. Contudo, não se deve exagerar no consumo do suco: cada laranja tem aproximadamente 60 calorias e o preparo de um copo de suco pode exigir até quatro unidades, o que aumenta seu aporte calórico. “O melhor momento para ingerir a bebida é antes do exercício físico, por ser um carboidrato de lenta absorção”, recomenda Martins.

Abacaxi digestivo

Doce e refrescante, o suco de abacaxi é um ótimo aliado da digestão. A fruta conta com uma enzima chamada bromelina, que facilita a digestão de proteínas. “Ela quebra as proteínas em partículas menores, tornando-as disponíveis para absorção”, resume Salucha Dainez, nutricionista do Oba Hortifruti. Sendo assim, a hora perfeita para consumir a bebida é logo após as refeições ricas nesse grupo alimentar — presente em carnes, queijos, soja, feijão,

JUICER OU LIQUIDIFICADOR?

A centrífuga separa o líquido da polpa, ocasionando perda de fibras e tornando a bebida mais calórica. Já o liquidificador torna líquido o alimento nele colocado. “Assim, é possível tomar o suco com todo o bagaço, o que é ideal para controlar a saciedade e para dietas de baixo índice glicêmico”, explica Daniella Simantob Horn, nutricionista de São Paulo (SP). “Já a pessoa que gosta de suco coado ou maratonistas se beneficiarão mais com a centrífuga”, contrapõe. Vale lembrar que alguns vegetais, como cenoura e beterraba, podem ficar mais saborosos na centrífuga. “Frutas doces, como banana, abacate e manga ficam melhores no liquidificador”, completa.

A cenoura contém luteína, antioxidante que protege contra a degeneração macular, doença progressiva que é a principal causa de cegueira após os 50 anos

lentilha e grão-de-bico. A lista de benefícios do suco de abacaxi vão além... A fruta é diurética — combatendo o inchaço causado pela retenção de líquidos — e rica no mineral manganês. “Ele é importante para a saúde dos ossos, do sistema nervoso, alivia a irritabilidade e os sintomas da TPM”, esclarece Salucha. Para completar, o alimento fornece vitamina C, que combate o envelhecimento precoce e é fundamental para a síntese de colágeno, melhorando a pele e ajudando na cicatrização de feridas.

Açaí energético

Para quem precisa de mais pique no dia a dia, o açaí é uma ótima pedida. “Ele é considerado energético por ser rico em carboidratos, proteínas e ácidos graxos, nutrientes que fornecem energia para o funcionamento do organismo”, explica Salucha. O ideal é ingerir a polpa pura, sem adição de açúcar e xarope de guaraná (ingredientes do popular “açaí na tigela”, consumido na região Sudeste do País). A polpa pura possui apenas 65 kcal, contra 110 kcal do açaí “turbinado”. “O lanche da tarde é um bom período para consumi-lo. Prático, ele repõe as energias rapidamente”, pontua. Quando o assunto é saúde, o açaí sai na frente em outros quesitos: ele é considerado uma arma na prevenção ao câncer por ser rico em antocianinas, pigmentos responsáveis por sua coloração arroxeada e que são altamente antioxidantes. “Elas agem na redução da proliferação das células cancerosas e aumentam a ocorrência da apoptose, ou seja, estimulam a morte das células que formam o tumor”, esclarece.

Cenoura para visão

O alimento fornece um verdadeiro coquetel de nutrientes, como as vitaminas C e do complexo B, cálcio, fósforo, sódio, potássio e betacaroteno — substância que se transforma em vitamina A no organismo. “A vitamina A tem função importante para a visão, uma vez que protege a córnea, garantindo a correta diferenciação e integridade das células”, afirma Cristiane Braga Kanashiro, nutróloga da Clínica Due, de São Paulo (SP). Além desse nutriente poderoso para a saúde oftalmológica, a cenoura contém luteína, antioxidante que protege contra a degeneração macular, doença progressiva que é a principal causa de cegueira após os 50 anos. Segundo Cristiane, o indicado é utilizar apenas uma cenoura por dia no preparo da bebida. “A vitamina A é lipossolúvel [solúvel em gordura]. Por isso, pode fazer depósito na pele e no tecido nervoso [caso seja consumida em excesso]”, explica.

Pulmões fortes com maçã

O suco da maçã pode melhorar a capacidade de funcionamento dos pulmões, segundo um estudo do St. George's Hospital Medical School, no Reino Unido. A pesquisa avaliou 2.500 homens que consumiam pelo menos cinco unidades da fruta por semana. O benefício se dá pelos antioxidantes presentes no alimento, principalmente a quercetina — também encontrada na cebola e no vinho tinto. A substância ajuda a proteger os pulmões dos efeitos nocivos da poluição e dos cigarros. Para completar, é conhecida por prevenir o aparecimento de tumores. Outro estudo da Finlândia, publicado na revista científica *European Journal of Clinical Nutrition*, revelou que quem come maçã também apresenta menor risco de sofrer um acidente vascular cerebral (AVC).

Tomate anticâncer

O fruto é rico em vitaminas A, B e C e nos minerais cálcio, fósforo e magnésio. A grande estrela do tomate, contudo, é o licopeno, pigmento responsável por sua cor avermelhada. “O licopeno é um carotenoide com potente atividade antioxidante, isto é, reduz os malefícios dos radicais livres no organismo. Desta forma, possui ação anticancerígena”, diz Cristiane Braga. Estudos mostraram que essa substância pode prevenir câncer de próstata, da cavidade oral, do esôfago, estômago e pulmão. Por ser preparado com vários tomates, o suco fornece mais licopeno do que o consumo do alimento *in natura*. A biodisponibilidade da substância — ou seja, sua capacidade de ser absorvida — melhora na presença de gorduras. Daí, o suco pode ser associado à ingestão de castanhas, por exemplo, ricas em gorduras boas. Aproveite para usar tomates orgânicos no preparo da bebida, uma vez que a versão tradicional é uma das campeãs na lista de vegetais mais contaminados com pesticidas.

Uva amiga do peito

O suco integral da uva apresenta diversas substâncias com ação antioxidante, como antocianinas, catequinas, quercetina e resveratrol. Elas impedem que o LDL — também conhecido como colesterol ruim — sofra a ação dos radicais livres e oxide. O que torna a bebida uma grande aliada, já que quando o LDL oxida, ele passa a se depositar nas veias e artérias, formando placas que podem levar a obstrução do fluxo sanguíneo. O coração passa, então, a receber menos oxigênio, o que pode provocar doenças cardiovasculares como infarto, morte súbita e AVC. No quesito antio-

xidantes, o suco de uva integral é mais poderoso do que o suco de uva natural. Você pode consumi-lo sem medo, pois a bebida não traz adição de açúcar, corantes e conservantes. É indicado tomar de um a dois copos por dia.

Mirtilo para o cérebro

Também conhecida como *blueberry*, o suco dessa fruta pode melhorar a concentração e a memória até cinco horas após seu consumo, segundo uma pesquisa liderada pela Universidade de Reading, no Reino Unido. No estudo, voluntários que beberam pela manhã um *smoothie* preparado com as frutinhas se saíram melhor em testes mentais realizados no meio da tarde quando comparados a pessoas que consumiram uma bebida alternativa. A hipótese é que os antioxidantes presentes na fruta melhoram o fluxo de sangue e a oxigenação do cérebro. Assim como o açaí e a uva roxa, o mirtilo é riquíssimo em antocianinas, que previnem doenças cardiovasculares e a formação de tumores cancerígenos. 🍓

MANUAL DO SUCO NATURAL

1. Prepare o suco com a casca da fruta e não coe. Isso ajuda a preservar as fibras.
2. O ideal é tomar a bebida sem adoçar. “Se quiser fazê-lo, use um adoçante à base de sucralose ou estévia. Se preferir mais energia, utilize um pouco de açúcar mascavo”, indica Carlos Eduardo Martins.
3. Prepare o suco apenas na hora em que for consumi-lo, para não haver perda de nutrientes.