

VIVER BEM | SABORES publicado na edição impressa de 09/03/2008

## Pequenina e poderosa

Cada vez que você colocar uma castanha-do-Pará na boca vai estar ingerindo uma série de benefícios para a sua saúde

Ela é uma oleaginosa nativa do Norte do país e costuma freqüentar as mesas principalmente nas festas de fim de ano, devido à sua versatilidade culinária. Mas a castanha-do-Pará é considerada alimento funcional com sua grande quantidade de gorduras poliinsaturadas, que protegem o coração e trazem outros benefícios à saúde. Por isso, a ingestão regular – duas unidades, três vezes por semana – é recomendada pelos especialistas. "Diversos estudos sobre a prevenção de câncer, em especial de próstata e mama, estão relacionados ao consumo das castanhas", diz a nutricionista Marilize Tamanini.

A lista de componentes "do bem" da castanha-do-Pará é grande: ela é rica em vitaminas do complexo B, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, zinco, selênio e biotina. A castanha-do-Pará é um poderoso antioxidante, age na formação dos ossos, previne anemias, quedas de cabelo, problemas de pele e pode ser usada como suplemento em casos de artrite e de perda óssea. "Consumir a oleaginosa com fruta no meio da tarde dá uma boa dose de energia e tem um efeito positivo no controle da fome e da compulsão noturna. Elas ajudam no controle da glicemia do sangue e ativam o metabolismo das gorduras", afirma Marilize. Mas cuidado, não é o caso de comer uma "overdose" de castanha. "O excesso não é recomendado devido ao alto valor calórico e ao risco de alergia alimentar", observa.

**30 Kcal** é valor calórico de uma unidade de castanha-do-Pará, mesma quantidade de calorias de 7,5 g (1 colher de café) de açúcar refinado.

### Leite de castanha

#### Ingredientes

- 1 colher (sopa) de aveia
- 1 xícara de castanha-do-Pará
- 1 litro de água fervente

**Preparo:** Dilua a aveia em água fria. Leve-a para ferver. Espere esfriar um pouco e bata o liquidificador com as castanhas. Coe num pano ou peneira fina. Ponha uma pitada de sal. Adoce com mel.

Dica: frutas adicionadas a este preparo podem render boas vitaminas.

**Embora todas as vantagens nenhum alimento é tão super herói assim, o ideal é o rodízio do seu consumo com nozes, castanha de cajú, avelãs e pistaches e oferecer uma gama maior de nutrientes ao corpo.**