

Castanha do Par

Nativa da floresta amazônica e também chamada de castanha-do-Brasil, é uma das oleaginosas que mais apresenta gordura saturada e calóricas. • grande fonte também de selênio, mineral antioxidante. Essa substância ajuda na regeneração das células, porém deve ter consumo moderado. Para aproveitar os nutrientes da castanha-do-Brasil sem risco, aconselha-se não ingeri-las em quantidades superiores a 50 gramas diárias.

Nozes

O fruto da noqueira adorado pelos esquilos é provavelmente a mais pesquisada das oleaginosas. Isso porque é a que apresenta maior quantidade de ômega 3, gordura essencial para o corpo e que não é sintetizada por nosso organismo. As nozes contêm ainda outros nutrientes como o magnésio, que ajuda a evitar a fadiga e, para a felicidade das mulheres, os sintomas da TPM. Segundo análise do Inmetro, é a oleaginosa mais recomendada para o consumo diário.

Macadâmia

• uma das oleaginosas mais ricas em gorduras monoinsaturadas, que combatem o colesterol ruim, o LDL, e ajudam no controle da pressão arterial. Além disso, a macadâmia também é fonte de antioxidantes. Porém, esse grupo é tóxico para o coração quanto é calórico, por isso deve ser consumido moderadamente e fazer parte de uma dieta alimentar balanceada.

Avelãs

Assim como a macadâmia, essa oleaginosa contém uma grande quantidade de gorduras monoinsaturadas. Porém, possui menos gordura ruim. Além disso, a avelã é fonte de magnésio e vitaminas do complexo B, anti-inflamatórios que protegem o coração. Apesar de ser considerada pelo Inmetro como uma das oleaginosas mais nutritivas, depois da noz, é preciso ter cuidado com os exageros e combinações calóricas, já que as avelãs fazem um par tentador com chocolates e outros doces.

Quantidade de gorduras saturada e insaturada presentes nas oleaginosas em relação à quantidade de gordura total

| Oleaginosa | Gorduras ruins para o coração (saturadas) | Gorduras boas para o coração (mono e poli-insaturadas) |
|------------------|---|--|
| Avelãs | 8% | 88% |
| Amêndoa | 8% | 88% |
| Nozes | 8% | 87% |
| Macadâmia | 16% | 79% |
| Castanha de Caju | 17% | 78% |
| Amendoim | 20% | 76% |
| Castanha do Pará | 24% | 72% |

Conteúdo produzido pela equipe de Comunicação e Marketing do Portal Unimed e aprovado pelo coordenador técnico-científico - Dr. Carlos Augusto Cardim de Oliveira (CRM/SC: 3.011)
Fontes: Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia (Inmetro), WebMD, EveryDay Health, Mayo Clinic, Minha Vida, IntelliHealth

Nozes, avelãs, castanhas: incluí-las ou não na dieta?

As sementes oleaginosas, por vezes generalizadas como castanhas, sementes, grãos ómuls, podem ser pequenas, porém são grandes fontes de nutrientes para o corpo. Quando parte de uma alimentação balanceada, as nozes, avelãs, castanhas e azeite de oliva, as oleaginosas fazem parte da dieta dos países da região do Mar Mediterrâneo, referência em alimentação saudável no resto do mundo. Por esse motivo, aparecem com frequência nos cardápios recomendados por nutricionistas.

O nome, oleaginosas, entrega as generosas porções de óleos concentrados nos grãos. Elas guardam tanto gorduras monoinsaturadas quanto poli-insaturadas, ambas conhecidas por atuarem no equilíbrio das taxas de colesterol e por protegerem o coração. A lista de benefícios das oleaginosas não para por aí. Elas ainda apresentam ômega 3, vitaminas, minerais, arginina que ajuda a dilatar os vasos sanguíneos e a testosterona que auxilia no combate ao colesterol ruim e antioxidantes como o selênio e a vitamina E. São ainda consideradas pelos nutricionistas como uma das melhores fontes de proteína em plantas. Por essas e outras razões, as oleaginosas são hoje associadas ao bom funcionamento do organismo, disposição do corpo, redução do estresse, e saúde do cérebro e do coração, benefícios que vêm sendo constatados em pesquisas recentes.



Ao natural

Antes de correr para o supermercado para incluir amendoins, amêndoas e outras oleaginosas nas refeições, saiba que você deve passar longe dos grãos com coberturas coloridas, salgadas e açucaradas, facilmente encontradas nas prateleiras. Tenha sempre em mente que os benefícios das *nuts* podem acabar cancelados se elas estiverem cobertas de chocolate, açúcar, sal e afins. Opte sempre pelas versões naturais e, de preferência, cruas, pois o preparo desses petiscos pode eliminar algumas das propriedades nutritivas.

Saudável, mas não em exagero

As oleaginosas são um lanche prático e versátil, mas atenção: tente evitar comê-las como se fossem pipoca. Apesar de bastante nutritivas, elas costumam ser calóricas e, por isso, não devem ser consumidas em grande quantidade. A boa notícia é que as oleaginosas costumam provocar rápida sensação de saciedade, sendo assim, o ideal é comê-las no lugar de lanches também calóricos, mas menos saudáveis, como bolachas e salgadinhos.

Para não exagerar na porção diária, confira a tabela com as calorias de algumas oleaginosas facilmente encontradas no supermercado:

**Castanha
de Caju**
429,57*

Amendoim
477,72*

Amêndoa
500,31*

Avelã
588,06*

Nozes
607,68*

**Castanha
do Pará**
613,53*

Macadâmia
623,25*

* Valor calórico (em kcal) encontrado a cada 100g de grãos

Dicas para evitar que o ponteiro da balança suba

- As oleaginosas são lanches práticos para levar para a escola, trabalho e passeios. Só não carregue o pacote inteiro com você para não ficar tentado a comer tudo. Separe uma porção e leve apenas a quantidade que você irá consumir durante o dia.
- Compre grãos com casca. Assim, você tende a comer menos já que precisa quebrá-los antes.
- Se você não resiste a comer o saquinho inteiro, evite encarar as oleaginosas como lanche. Acrescente os grãos no almoço ou janta como ingrediente de saladas, arroz ou no lugar carne, por exemplo, já que são grandes fontes de proteína.

Não é tudo a mesma coisa

Uma análise recente feita pelo Instituto Nacional de Metrologia, Qualidade e Tecnologia (Inmetro) mostra que as oleaginosas variam consideravelmente em quantidade de nutrientes, gorduras e calorias. Desse modo, é importante informar-se sobre os valores de cada grão para escolher os mais apropriados a sua rotina alimentar.

Amêndoa

Essa *nut* possui grande quantidade de fibras e vitamina E, antioxidante que auxilia na circulação dos vasos sanguíneos. Versátil, a amêndoa tem sabor amanteigado que pode incrementar tanto pratos salgados como doces.

Amendoim

É uma das oleaginosas mais populares do país e também uma das mais calóricas. Na hora da compra, fique atento à garantia de segurança do amendoim, já que o grão pode conter aflatoxina, substância prejudicial à saúde produzida por fungos. A dica é procurar produtos com selo de qualidade da Associação Brasileira da Indústria de Chocolate, Cacaú, Amendoim, Balas e Derivados (Abicab) e não exagerar da porção.

Castanha de Caju

Rica em fósforo – que ajuda a prevenir a osteoporose – e potássio – essencial para equilibrar o ritmo dos batimentos cardíacos – a castanha de caju é uma das opções menos calóricas dentre as oleaginosas. Porém, tente fugir da versão torrada e salgada, muito consumida como aperitivo.