

Conheça os benefícios das berries, frutas em alta no Sul de Minas

Estes vegetais têm propriedades antioxidantes e nutraceuticas. Cultivo orgânico é uma boa opção de renda para produtores da região 16 de Janeiro de 2020 , 11:34

Atualizado em 16 de Janeiro de 2020 , 11:45



O nome “berries” pode soar estranho, mas com certeza você conhece morango, cereja, framboesa e amora, por exemplo. As feiras e supermercados estão repletos de frutas como essas e até mesmo frutas menos consumidas, como blueberry (mirtilo), gogiberry e cranberry, estão em alta. Essas pequenas frutas típicas de clima temperado têm ocupado um espaço cada vez maior na dieta dos brasileiros. Uma boa notícia, pois, além de gostosas, as berries são bastante nutritivas.

Por meio dos trabalhos da [Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais \(EPAMIG\)](#), vinculada a [Secretaria de Estado de Agricultura, Pecuária e Abastecimento \(Seapa\)](#), diversos municípios do Sul do estado e da Serra da Mantiqueira estão expandindo a produção de berries. A produção ainda é pequena se comparada a outras frutas, mas o cultivo, sobretudo orgânico, já é uma boa opção de renda para os produtores locais.

As berries têm propriedades antioxidantes e nutraceuticas, isto é, combina propriedades nutricionais e farmacêuticas. De acordo com o pesquisador da EPAMIG, Emerson Gonçalves, “a divulgação dos benefícios para a saúde do consumo dessas pequenas frutas faz aumentar a procura por parte do público”. Nesse sentido, preparamos uma lista com os principais benefícios das berries mais

consumidas no país.

Morango

Entre as pequenas frutas, o morango se destaca por ocupar a maior área de cultivo no Brasil. O destaque também fica por conta da alta produtividade dos morangueiros, que gira em torno de 100 toneladas por hectare em locais com bom clima e com uso de tecnologias adequadas.

O morango possui propriedades diuréticas, auxilia na cicatrização de feridas, é rico em vitamina C, fortalece as paredes dos vasos sanguíneos e aumenta a absorção de ferro. Por ser repleto de antioxidantes, o consumo de morangos ajuda a combater o envelhecimento da pele, previne doenças cardiovasculares, o câncer e combate inflamações.

Cereja

Assim como o morango, a cereja também é uma fruta rica em antioxidantes, como as vitaminas A e C, e em minerais como potássio e cálcio. O consumo regular de cerejas auxilia o funcionamento do sistema imunológico e combate o envelhecimento precoce.

Além disso, a cereja ajuda a prevenir aterosclerose, câncer de cólon e de estômago, doenças cardíacas, combate inflamações no organismo, reduz os sintomas de artrite e auxilia na saúde da pele, olhos, unhas e cabelos, por ser rica em betacarotenos.

Framboesa

A framboesa possui uma coloração avermelhada, intensa, e pode ficar quase preta quando madura. Possui o centro oco e exige temperaturas baixas para o cultivo, algo em torno de 7°C.

A framboesa é rica em proteínas, vitaminas A, B1, B5, C, cálcio, fósforo e ferro. O consumo de framboesas auxilia no tratamento de inflamações nas gengivas e na garganta, além de ser um poderoso aliado contra a prisão de ventre, reumatismo, doenças do fígado, doenças dos rins e hemorroidas.

Amora-preta

A amora-preta tem ganhado mais espaço no mercado consumidor pelas recentes descobertas dos benefícios de seu consumo à saúde humana.

O fruto possui quantidades significativas de vitaminas A, B, cálcio e ácido elágico, um constituinte fenólico com propriedades anticancerígenas. Além disso, a amora-preta também é rica em pectina, uma proteína que auxilia na redução do colesterol e na prevenção de doenças cardiovasculares e circulatórias. Por fim, a amora-preta é rica em propriedades que auxiliam na prevenção de diabetes e do mal de Alzheimer.

Blueberry (mirtilo)

O mirtilo é uma fruta tipo baga de coloração azul púrpura. Estudos mostram que o consumo de mirtilo pode ajudar a prevenir doenças relacionadas à visão, como catarata e glaucoma, a perda óssea, a ocorrência de doenças neurodegenerativas e o declínio cognitivo durante o envelhecimento.

Bruno Menezes - Ascom/Epamig

Foto: Divulgação/Epamig

[Enviar para impressão](#)