

Já comeu suas nozes hoje?

As pecans são pequenas e ainda pouco conhecidas no Brasil, mas são extremamente nutritivas e possuem um excelente custo benefício.

Por Eduardo Ruedell*

Já não é segredo para ninguém que as nozes, castanhas e sementes são, talvez, os alimentos mais nutritivos que podemos encontrar nos mercados e lojas de produtos naturais. De goji berry à semente de girassol e castanha do pará, já experimentamos de tudo nos últimos anos, mas pouco disso foi assimilado para nossa rotina.

Minha teoria é que a efemeridade por trás desses fenômenos é culpa da dificuldade de incorporar esses alimentos em pratos variados, especialmente se considerarmos que o brasileiro não possui o hábito de consumir frutos secos *in natura*. Mas e então, o que fazer?

A solução pode estar na noz pecan, uma oleaginosa de origem americana, introduzida no Brasil há mais de 150 anos, mas que viu sua procura aumentar apenas nas últimas décadas. A grande sacada por trás da pecan é o fato de ela ser uma dessas "jóias raras" que combinam com qualquer prato no qual você quiser incorporá-la. E a lista é grande: de saladas a molhos, passando por doces, compotas, *snacks* salgados, acompanhamento para carnes vermelhas e peixes, e, até mesmo, tendo suas cascas utilizadas diretamente nas brasas para aromatizar estas carnes.

E a pecan não perde pra nenhuma outra noz famosa: é rica em minerais, como magnésio, manganês, zinco, cobre e fósforo; gorduras mono e poli insaturadas (e por falar nisso, como anda a saúde do seu coração?); vitaminas A, C e

do complexo B; e mais uma infinidade de outros nutrientes, com grande destaque para antioxidantes.

Na verdade, sua ação é tão poderosa, que seu consumo é extremamente indicado por órgãos como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o USFDA, do governo dos Estados Unidos, para pessoas que realizam tratamento para doenças como diabetes, câncer e doenças cardiovasculares. E por serem uma excelente fonte de energia, são indicadas para substituir aqueles salgados de padaria, "enriquecidos" com gorduras saturadas e que costumamos comer sem medir consequências no lanche da tarde.

E por falar em consumo, não existe um valor médio que uma pessoa deveria ingerir, mas sim valores mínimos. A USFDA fala em 43,5 gramas por dia, enquanto alguns nutricionistas estipulam que a partir de 30 gramas, algo entre cinco ou 6 nozes sem casca, já é o suficiente para sentir os benefícios da pecan.

Mas é literalmente "mínimo". Várias pesquisas, por exemplo, tem obtido resultados excelentes com valores que variam de 80 a 100 gramas de pecans por dia, dependendo do nutriente sobre o qual está o foco.

E a verdade é que três ou trinta, não importa, faça um favor a sua qualidade de vida e incorpore a pecan à sua dieta. E para ficar ainda mais claro, dá só uma olhada na próxima página em alguns dos benefícios que a noz pecan pode trazer para a sua saúde.

A pecan é rica em minerais, como o magnésio, que ajuda a atenuar os sintomas do Transtorno de Déficit de Atenção.

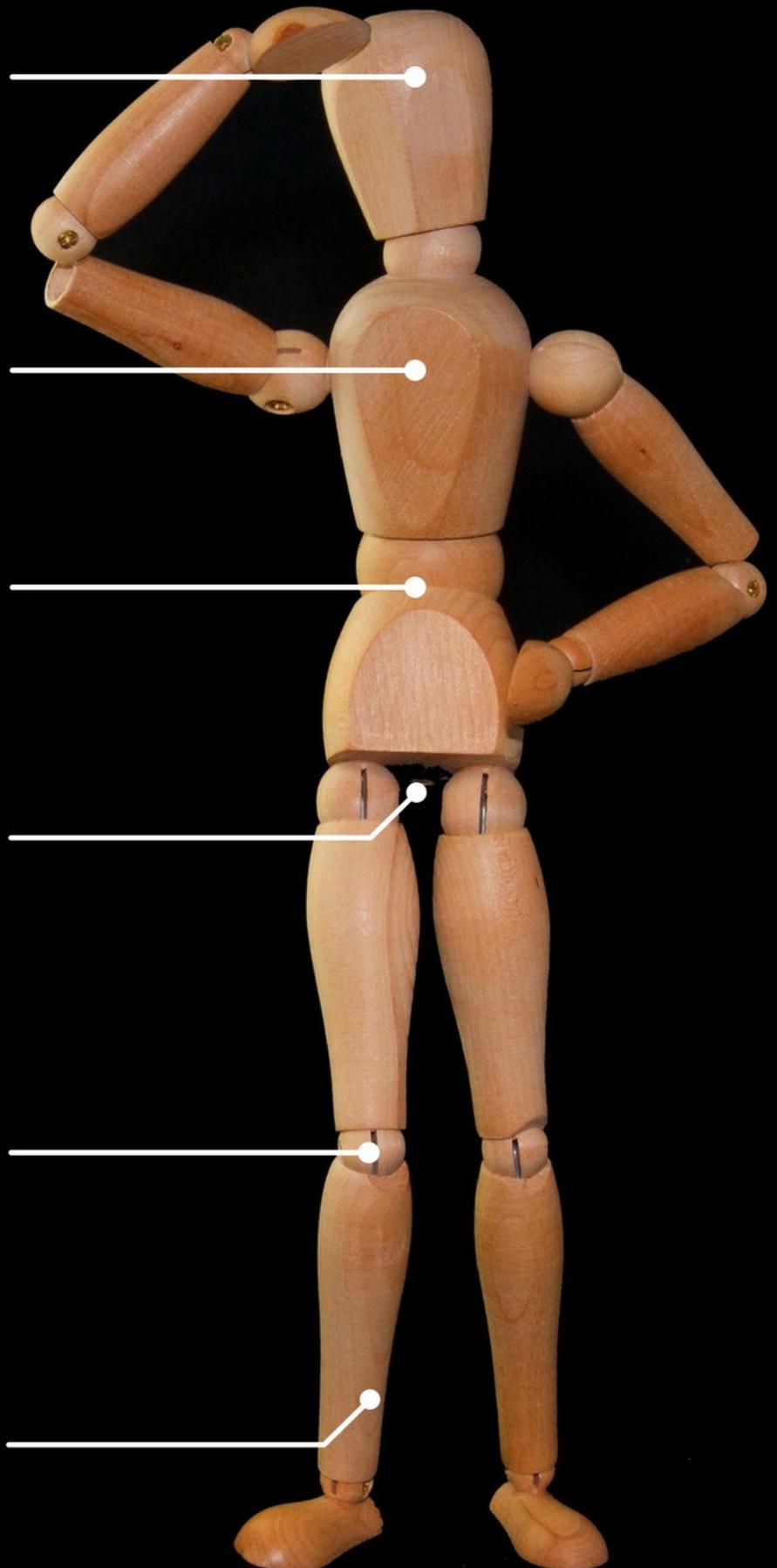
Com dezenas de antioxidantes em sua composição, a noz pecan ajuda a prevenir doenças cardiovasculares e infarto do miocárdio.

As fibras da pecan são essenciais para sua saúde gastrointestinal.

Rica em zinco, a pecan também desempenha um papel importante na libido, uma vez que o zinco ajuda a regular níveis de hormônios como a testosterona.

A pecan também é rica em fósforo, que ajuda a fortalecer os ossos e as articulações, prevenindo dores e ajudando quem quer envelhecer longe de bengalas.

O fósforo da pecan também ajuda a evitar a desmineralização dos ossos, prevenindo a osteoporose.



Bibliografia

U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE, AGRICULTURAL RESEARCH SERVICE. 2010. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 23. Disponível em <<http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>>. Acesso em 15 de fev. 2018.

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH, OFFICE OF DIETARY SUPPLEMENTS. Magnesium. Disponível em <<https://ods.od.nih.gov>>. Acesso em 15 de fev. 2018. bombardeiam nosso organismo, podendo levar a problemas por excesso de magnésio, por exemplo.

U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE, AGRICULTURAL RESEARCH SERVICE. 2010. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 23. Disponível em <<http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>>. Acesso em 15 de fev. 2018.

**Acadêmico de Comunicação Social/UFSM e Head of Marketing do Hemotify.*