

## **Noz-pecã traz benefícios à saúde**

Cultura que vem ganhando cada vez mais espaço no Brasil, a noz-pecã apresenta diversas características que trazem benefícios à saúde de quem a consome. Para divulgar estas virtudes nutricionais e terapêuticas é que os produtores gaúchos integrantes da Câmara Setorial da Noz-pecã criaram o Comitê de Promoção e Marketing da Noz-pecã.

Participante deste Comitê, o produtor Eduardo Klumb é um entusiasta do consumo da noz-pecã para fins terapêuticos. Por isso, organizou a produção de uma série de artigos sobre as qualidades do fruto, baseados em estudos conduzidos por todo o mundo.

Outro participante do Comitê, Edson Neto Ortiz, também realizou um trabalho onde avalia as propriedades nutritivas e nutracêuticas das nozes. Como fruto oleaginoso, a noz-pecã apresenta cerca de 75% de óleos diversos em sua composição, chamados de ácidos graxos. Os dois principais, oleico e linoleico, são redutores do mau colesterol no organismo. Por isso, estudos indicam que o consumo das nozes pode diminuir em até pela metade os riscos de ataques cardíacos e outros problemas cardiovasculares.

Entre as substâncias consideradas nutracêuticas ou funcionais e presentes de forma considerável na noz-pecã, estão as vitaminas B e E, os carotenos (reduz a incidência de câncer), fitoestrogênios (auxilia na menopausa) e os minerais magnésio, zinco e selênio (antioxidante).

A melhora do funcionamento estomacal e intestinal, do cérebro, dos pulmões, bem como da libido e da fertilidade, também estão entre os benefícios do consumo de nozes.

Sua composição proteica, rica em aminoácidos essenciais, como o triptofano, oferece a possibilidade de substituição parcial da carne, para dietas vegetarianas.

### **Maior produtor do Brasil**

O Rio Grande do Sul é o maior produtor de noz-pecã do Brasil, com mais de quatro mil hectares cultivados por cerca de mil produtores em diferentes regiões do Estado. A colheita da safra 2018 inicia em abril e deve seguir até fins de maio.

### **Contatos:**

**Eduardo Klumb – produtor de noz-pecã – Fone: 55-999175181**

**Edson Neto Ortiz – Biólogo e industrial de noz-pecã – 51-999939748**

**Programa Pró-Pecã: [pro-peca@seapi.rs.gov.br](mailto:pro-peca@seapi.rs.gov.br)**