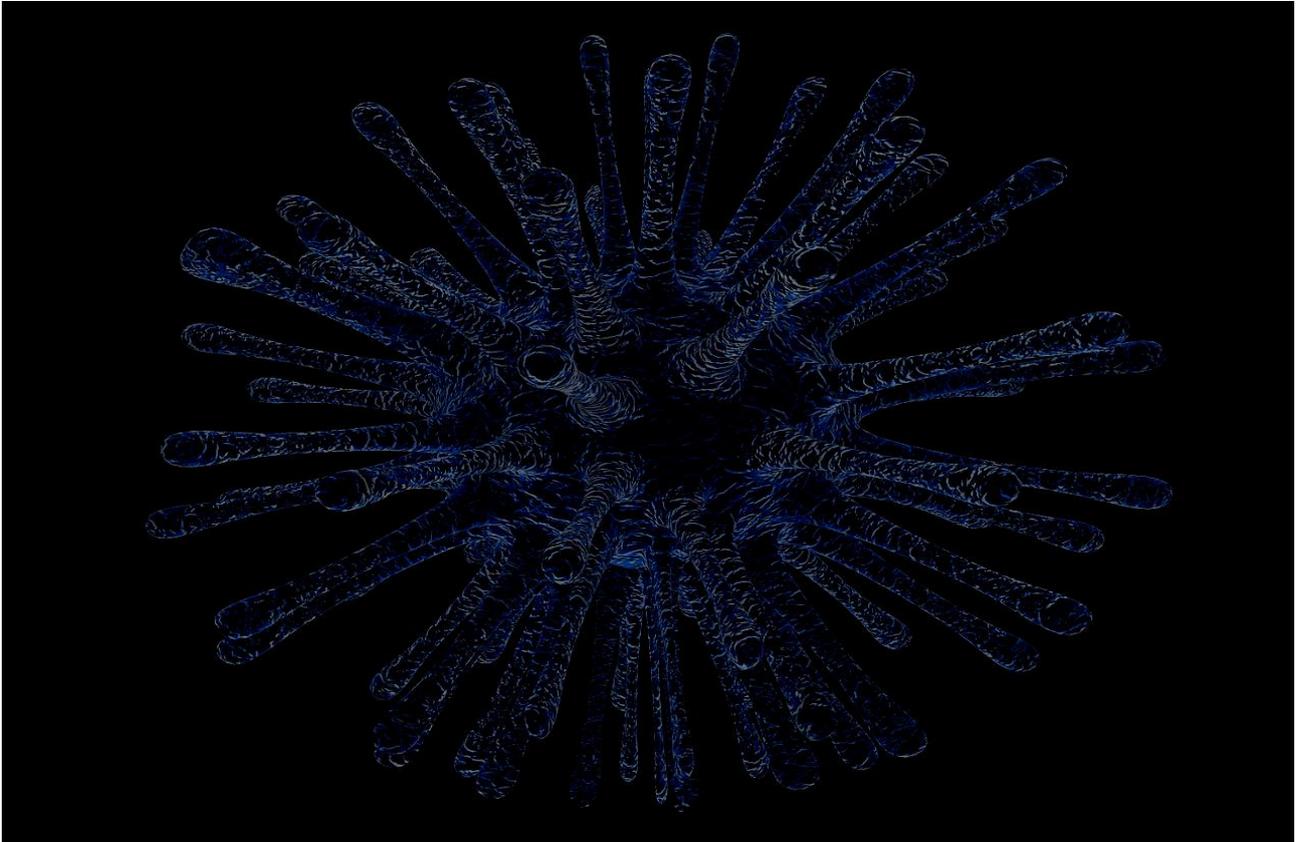


Ricas em cobre, as pecans podem ser a solução para seus resfriados

Além de ser importante para a ação da vitamina C em nosso organismo, o cobre presente na noz pecan é um poderoso antioxidante.



Vírus e bactérias podem parecer bem bonitos nas fotografias, mas causam um estrago tremendo em nosso organismo. A boa notícia é que nosso sistema imunológico consegue combatê-los sem dificuldade com a ajuda da noz pecan. Fonte da imagem: Pixabay.

*Por Eduardo Ruedell**

Com a chegada do outono, não são apenas as árvores que sofrem com o frio. A incidência de resfriados aumenta consideravelmente, atingindo um pico no período mais crítico do inverno.

E se engana quem pensa que o único culpado é o frio. As baixas temperaturas influenciam, é claro, porém, nossa imunidade é a personagem principal dessa peça. Principalmente se ela não estiver em seus melhores momentos.

Quando estamos com baixa imunidade, ficamos à mercê de bactérias ruins e vírus, como o da gripe, por exemplo. Um dia gelado também

dá uma ajudinha nessa tarefa de jogar nosso sistema imunológico para baixo. É por isso que somos mais vulneráveis durante o inverno do que em outras estações.

Muitos nutrientes estão associados à uma boa saúde imunológica, de vitaminas à minerais, dentre eles o cobre. Dentre suas principais fontes figuram as nozes, que costumam concentrar uma boa quantidade do mineral em sua composição. A noz pecan, por exemplo, contém boa parte da quantidade diária recomendada para um adulto.

Por que o cobre é tão importante?

Pra começar, ele é severamente negligenciado. E quando falamos em saúde humana, níveis muito baixos de um ou outro nutriente podem impactar severamente o nosso organismo. No caso do cobre, além de influir na imunidade, sua deficiência pode causar anemia e até mesmo problemas cardíacos.

Voltando ao tema imunológico, o cobre age de forma direta sobre várias instâncias de nosso "sistema defensivo". Além de ajudar na produção de células de defesa, ele é responsável por um verdadeiro efeito dominó.

Funciona assim: o cobre é indispensável para que nosso corpo consiga absorver de forma eficaz a vitamina C; ela, por sua vez, age em duas frentes: aumentando o número de anticorpos no sangue e auxiliando na produção de glóbulos brancos. Os glóbulos brancos são células do sistema imunológico que agem no combate aos micro organismos ruins e estruturas estranhas ao nosso corpo.

Outra informação importante que devemos saber sobre o cobre, - encontrado em abundância na noz pecan-, é que ele é, por si só, um poderoso antioxidante. Isso faz com que ele ainda dê uma mãozinha extra ao sistema imunológico.



Pecans são saborosas e muito prática. E ficam incríveis caramelizadas. Fonte da imagem: MaxPixel.

O que a pecan tem a ver com isso?

O papel da noz pecan nesse caso é bastante simples e muito importante: como em apenas 100 grs. ela possui aproximadamente 1/3 da dose diária de cobre recomendada para um adulto, e a classifica como uma de suas fontes mais importantes.

Seu consumo não exige nenhuma mudança radical na sua dieta. A noz pecan pode ser consumida *in natura*, em packs com outras nozes e sementes, incorporada em pratos doces ou salgados. Além disso, para quem comprar as nozes ainda em casca, é importante saber que o chá das cascas também possui propriedades medicinais. Dê uma olhada no Google.

Para quem não sabe por onde começar, que tal seguir esse passo a passo aí em baixo e aprender a caramelizar pecans? É super fácil e leva apenas cinco ingredientes.

Pecans caramelizadas

- ⑩ 1 xícara (generosa) de pecans descascadas;
- ⑩ 5 gotas de essência de baunilha;
- ⑩ 1 1/2 colher (sobremesa) de açúcar mascavo;

⑩ 1 1/2 colher (sobremesa) de água;

⑩ 1 (uma) pitada de sal.

Misture a água, o açúcar, o sal e a essência de baunilha em uma tigela, sem se preocupar caso o sal e o açúcar não dissolvam.

Toste as nozes em uma panela por dois minutos, cuidando para não queimá-las.

Após tostá-las, adicione a mistura sobre as nozes, e deixe em fogo baixo por 15 segundos até que fique bem incorporadas pelas pecans. Tire do fogo e deixe esfriar sobre um pano ou papel manteiga.

Bibliografia

STABEL, JR., SPEARS, JW. Effect of copper on immune function and disease resistance. NCBI, 1989.

PERCIVAL, SS. Copper and Immunity. NCBI 1998.

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