

O consumo diário de frutas e hortaliças
pode prevenir a até curar doenças graves



s hortifrutis



que curam

Está comprovado: o consumo diário de frutas e hortaliças reduz o risco de doenças coronárias, derrames, osteoporóides e alguns tipos de câncer. Isso porquê são ótimas fontes de vitaminas, minerais, fibras, antioxidantes e fotoquímicos. Além disso, os hortícolas ajudam a manter o corpo em forma, já que possuem baixas calorias e não contêm colesterol.

A laranja, por exemplo, é popularmente conhecida como importante fonte de vitamina C. Além disso, possui sais minerais e proteínas que reforçam as defesas do organismo e diminuem o ritmo de envelhecimento. Assim, é um dos alimentos que melhor se enquadram no conceito de funcional, pois, além de nutrir, protege o organismo de doenças.

A uva, tanto a verde como as rosadas, ajuda a prevenir o envelhecimento precoce, combatendo os radicais livres (moléculas que oxidam nossas células). As rosadas, particularmente, possuem em sua casca uma substância chamada resveratrol que combate a formação de placas de gordura, responsáveis pelo entupimento das artérias do coração. É por isso que o vinho tinto é reconhecido como aliado no combate às doenças cardíacas. O uso da casca da fruta no seu processo de fabricação garante ao vinho propriedades extras que protegem o organismo contra formação de tumores e de placas de gordura nas artérias. Estudos recentes desenvolvidos na Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo comprovam que a ingestão do suco de uva traz os mesmos benefícios que o vinho, mas sem os inconvenientes do álcool.

O tomate é rico em substâncias nutritivas ao organismo humano. Dentre os seus componentes, os carotenóides, principalmente o licopeno, são importantes antioxidantes que podem prevenir e con-

trolar o câncer de próstata. Além disso, uma dieta baseada no consumo de tomates pode suprir a necessidade de vitamina A no organismo e fornecer outros nutrientes benéficos à saúde.

A banana, alimento básico da maior parte da população brasileira, devido ao seu baixo custo, é considerada uma megapotência em benefícios para o nosso organismo. Além de aliviar os sintomas da tensão pré-menstrual, ela é conhecida como uma fonte de bom humor e de energia, sendo também eficaz no combate à insônia. Sendo uma importante fonte de potássio, a banana é um dos melhores alimentos para se evitar câibras e melhorar a performance de esportistas. Ela ainda contribui para a regulação das funções intestinais e no combate à gastrite.

Importantes aliados da saúde separadamente, os hortícolas ingeridos em conjunto são ainda mais benéficos à saúde. Para saber se a alimentação vai bem, é só prestar atenção nas cores. Especialistas alertam que uma alimentação predominantemente branca e marrom pode indicar a ausência de nutrientes. Um prato pálido acelera o processo de envelhecimento e abre espaço para o desenvolvimento de doenças como o diabetes, o colesterol e o câncer.

O ideal seria que, em cada refeição, fossem consumidos alimentos com sete cores diferentes. Os laranjas ou amarelos, como laranja, melão cantalupe, mamão e manga são ricos em alfa e betacarotenos, que fortalecem o sistema imunológico. Já os alimentos com cores entre o vermelho e o roxo, como as uvas, previnem problemas cardíacos e agem como excelentes antioxidantes. O branco também é importante. A cebola, por exemplo, inibe a formação de tumores no intestino, reduz o risco de câncer, além de possuir ação antibacteriana, antiviral e antiinflamatória. A batata, como a banana, também regula o intestino e contém um elevado teor de fibras.



Consoma 5 cores por dia para uma dieta

saudável

Bananas e Batatas: esses dois alimentos são fontes de potássio, um mineral importante que ajuda a regular o equilíbrio de líquidos do corpo. O potássio auxilia na transmissão de impulsos nervosos, no funcionamento correto dos músculos e no controle da pressão arterial. No caso das batatas, quando consumidas com casca, apresentam um alto teor de fibras que pode auxiliar no bom funcionamento intestinal.

Alho e Cebola: são ricos em compostos organosulfurados e flavonóides (alicina, ajoeno, dialilsulfidos, alicina, etc). Os estudos mostram que são capazes de inibir a atividade de uma bactéria precursora do câncer gástrico, conhecida como *Helicobacter pylori*. Além disso, as pesquisas mostram que esses dois alimentos aumentam a atividade de uma enzima (glutathione transferase) capaz de promover o que chamamos de desintoxicação de agentes carcinógenos, reduzindo o risco de cânceres do trato digestivo. O alho e a cebola também auxiliam na redução do colesterol e da pressão sanguínea.

Vegetais Crucíferos: brócolis, repolho, couve de bruxelas, couve flor, são vegetais ricos em beta caroteno, vitamina C, folato, fibras, entre outros nutrientes. O que a ciência tem mostrado é que além de todas essas substâncias nutritivas, esses alimentos contêm compostos sulforafanos conhecidos como glicosinolatos (indóis e isotiocianatos), capazes de inibir enzimas que ativam carcinógenos em nosso organismo e ao mesmo tempo induzir a atividade de enzimas que promovem a desintoxicação de carcinógenos. Os estudos evidenciam que o consumo regular dessas hortaliças é capaz de reduzir o risco de câncer de mama, cólon e reto.

Frutas Cítricas: frutas como limão, laranja e tangerina são ricas em vitamina C, pectina (uma fibra solúvel) e substâncias ativas conhecidas como bioflavonóides (limonóides). Todas essas substâncias podem trazer inúmeros benefícios à saúde, uma vez que a pectina atua reduzindo o colesterol e controlando a glicemia, o que é benéfico para quem tem diabetes. A vitamina C e os limonóides além de reduzirem o risco de doenças cardiovasculares, são capazes de neutralizar a ação de compostos carcinógenos, reduzindo o risco de diversos tipos de câncer. A vitamina C também tem um papel importante na absorção do ferro, prevenindo a anemia.

Mamão: como a maior parte das frutas alaranjadas, o mamão contém altos teores de vitamina C e beta caroteno, dois nutrientes com ação antioxidante que proporcionam vários benefícios à saúde. A fruta também é conhecida por facilitar as funções intestinais.

Melão: embora constituído em sua maior parte de água, o melão é uma fruta nutritiva, pois fornece vitaminas A e C, potássio e outros minerais. As variedades amarelas possuem teor especialmente alto de beta caroteno. Algumas variedades contêm altos teores de bioflavonóides, carotenóides e outros pigmentos vegetais que ajudam a proteger contra o câncer e outras doenças.

Manga: essa fruta é rica em beta caroteno (que tem ação antioxidante) e fibras, com destaque para a pectina, um tipo de fibra que auxilia no controle da glicemia. Um estudo conduzido no nosso departamento com animais diabéticos consumindo essa fruta, mostrou que a ingestão diária é capaz de reduzir a glicose sanguínea, promovendo um bem estar geral do animal estudado.

Tomate: os tomates vermelhos são fontes de vitamina C e de carotenóides como o beta caroteno (precursor no nosso organismo da vitamina A) e o licopeno. Todas essas substâncias apresentam capacidade de neutralizar a ação de radicais livres no nosso corpo, moléculas capazes de alterar o DNA de nossas células, causando envelhecimento precoce e câncer. Além disso, a vitamina C e os carotenóides são capazes de impedir a oxidação do LDL colesterol, evitando a formação de placas ateroscleróticas. Os estudos têm dado destaque para o licopeno do tomate, substância com alto potencial de redução do risco de câncer de próstata e doenças cardiovasculares, uma vez que sua ação antioxidante chega a ser dez vezes maior do que o do beta caroteno.

Frutas roxas/vermelhas: Frutas como as uvas vermelhas/roxas, amora, framboesa, morango e mirtilo são riquíssimas em vitamina C, beta caroteno e compostos fenólicos. As uvas, por exemplo, apresentam na casca um flavonóide chamado resveratrol, capaz de reduzir a aterogênese (formação de ateromas = placas de gordura) e a carcinogênese. O vinho tinto conserva essas substâncias, e o consumo de um cálice da bebida todos os dias parece trazer benefícios para o coração.



Promova saúde e venda mais

Programa de marketing visando o aumento de consumo de frutas e hortaliças podem incrementar as vendas do setor

Os produtores de hortícolas estão consumindo o que produzem?*

Diversos programas estão sendo desenvolvidos nos Estados Unidos e na Europa para aumentar o consumo de frutas e vegetais. A maior parte deles conta com o apoio de instituições reconhecidas que confirmam o efeito de hábitos alimentares saudáveis para a redução significativa de doenças. Dentre todos esses programas, um dos que mais vem se destacando é o "5 A Day For Better Health", promovido desde 1991 por uma parceria entre os setores público e privado das áreas da saúde e nutrição dos Estados Unidos. O "5 a Day", como ficou conhecido, objeti-

a produção e o consumo de laranja nos Estados Unidos, que abastece praticamente sozinho seu mercado doméstico, triplicaram. Várias pesquisas científicas consideraram os gastos com a propagação de grande importância para o crescimento da produção de citros.

No Brasil, que possui uma população por volta de 170 milhões de habitantes, a última Pesquisa do Orçamento Familiar, do IBGE, realizada em 1996, registra um consumo per capita de 35 quilos de frutas e 40 quilos de hortaliças por ano. Com base nos dados do IBGE, pode-se calcular que um aumento médio de 10% no consumo da população brasileira geraria demanda suficiente para que a produção de frutas aumentasse cerca de 1 milhão de toneladas. Vale a pena comparar esse número com as exportações brasileiras. Em 2002, o volume total de frutas enviado ao mercado externo representou um recorde, mas não ultrapassou 700 mil toneladas.

Não há dúvida de que, no Brasil, a renda é um dos principais limitantes para a expansão do consumo de hortícolas, principalmente das frutas. A mesma pesquisa do IBGE revelou que entre a população que recebe até dois salários mínimos, o consumo de hortaliças corresponde a menos da metade do consumo das classes de maior poder aquisitivo. A ingestão de frutas chega a ser cinco vezes menor. Contudo, mesmo nas classes de alto poder aquisitivo, ainda há muito a ser explorado. Famílias com rendimento mensal acima de 10 salários mínimos consomem até 50 quilos de hortaliças e 80 quilos de frutas por ano.

Já que a renda de grande parte da população brasileira é baixa, o apoio governamental é muito importante. Em São Paulo, foi promulgada, em setembro de 2002, uma lei determinando que escolas estaduais e municipais deveriam incluir o suco de laranja na merenda escolar. Além disso, em fevereiro deste ano, o governador do Estado, Geraldo Alckimin, comunicou que o suco de laranja passará a ser a bebida oficial nas cerimônias realizadas pelo governo. Tudo isso visando não apenas à melhora na saúde pública, mas também aos benefícios econômicos e sociais, principalmente relacionados à geração de empregos na cadeia citrícola.

Esse tipo de ação deve buscar o envolvimento de toda a comunidade para que escolas, clubes de serviço, sindicatos, órgãos de imprensa e outros promovam, divulguem e valorizem os benefícios das frutas e vegetais como alimentos indispensáveis para a manutenção da saúde.

MAIOR CONSUMO DEVE PARTIR DO SETOR

Para aumentar o consumo dos hortícolas, não basta que se transmitam os benefícios que eles proporcionam à saúde. É necessário tam-

Café da manhã:



Alimentos:

Do total entrevistado, 25% dos produtores consumiram frutas



Bebidas:

Somente 6% dos produtores tomaram sucos naturais

va estimular a população a consumir de cinco a nove porções de frutas e vegetais por dia, a fim de promover uma boa saúde. Pesquisas da Sociedade Americana do Câncer (*American Cancer Society*) constataram que o consumo de cinco ou mais porções de hortícolas por dia pode reduzir o risco de câncer em 50% e de doenças cardíacas em 33%, em comparação com pessoas que não ingerem esses alimentos na mesma quantidade.

Outro exemplo de marketing efetivo ao consumo de alimentos saudáveis foi a promoção de suco de laranja na Flórida, iniciada no final da década de 60. O Departamento de Citros da Flórida gasta milhões de dólares a cada ano promovendo seu produto entre a população norte-americana e mundial. Desde então,

A maioria tinha hortaliças na sua refeição (78%), mas menos da metade da bebida (48%) citada foi suco de frutas



Sobremesa:

Somente 4% consumiram frutas

Apesar do fácil acesso aos hortícolas, o produtor precisa melhorar sua alimentação, sobretudo consumir mais frutas.

No almoço:



*Total de entrevistados: 131

Fonte: Cepea/Hortifruti Brasil

Fonte: Cepea/Hortifruti Brasil

*Total de entrevistados: 131

bém que o próprio setor tenha consciência da importância desses alimentos e adquira hábitos alimentares saudáveis.

Para verificar como é a alimentação dos envolvidos na cadeia hortícola, a Hortifruti Brasil realizou uma enquete com 131 agentes do setor, leitores da revista, para saber o que eles tinham consumido no café da manhã e no almoço. O objetivo foi verificar qual o percentual de hortícolas consumido pelos próprios produtores, atacadistas, beneficiadores e exportadores. O levantamento foi feito entre os dias 04 e 06 de junho, período em que as temperaturas estiveram amenas, o que tende a inibir o consumo de frutas e legumes.

Através dos dados obtidos, pôde-se constatar que o consumo de hortícolas e principalmente das frutas ainda tem muito espaço a conquistar na alimentação dos agentes do próprio setor hortícola.

No café da manhã, a alimentação básica da grande maioria dos entrevistados ainda é o famoso "café com pão". O consumo de frutas no período matinal só foi citado por 33 agentes, ou seja, apenas 25% dos entrevistados. No almoço, a ingestão de frutas é praticamente nula: apenas 5 entrevistados disseram ter consumido alguma fruta. Notou-se que mesmo numa população acostumada a conviver com as frutas, seu consumo ainda é muito baixo.

Já os dados relacionados ao consumo de hortícolas foram um pouco mais animadores. Do total

entrevistado, 102 disseram ter consumido algum tipo de hortaliça durante o almoço, seja na forma "in natura", cozido ou assado.

Em relação ao consumo de sucos, menos da metade dos entrevistados (54) disseram ter bebido suco natural durante o almoço e apenas 8 pessoas, no café da manhã. Por outro lado, 84% dos entrevistados consumiram outros tipos de bebidas no café da manhã, como café e leite.

O baixo consumo de hortícolas no próprio setor pode enfraquecer o marketing dos produtos com que trabalham. A melhoria dos hábitos alimentares que se pretende promover, afinal, deve começar primeiramente com os agentes da cadeia produtiva.

Segundo a Sociedade Americana do Câncer, hábitos saudáveis podem ser adquiridos mais facilmente quando desenvolvidos dentro de uma comunidade. Assim, uma ação coletiva pode tornar mais fácil a conquista de uma alimentação saudável. A Hortifruti Brasil recomenda ao setor: tenha hábitos mais saudáveis, consuma diariamente frutas e hortícolas e faça exercícios. Sua atitude pode melhorar a sua saúde e o seu bolso também. Promova saúde e venda mais, quer melhor negócio que esse?!

CONHEÇA OS DESTAQUES 2003



Acesse o nosso site www.sakata.com.br

SAKATA
Solução para o seu cultivo