

INQUÉRITO

Foi feito um inquérito com 500 estudantes (12-26 anos de idade), das seguintes instituições:

-Escola de Formação de Técnicos de Saúde-Lubango (150 estudantes)

-Escola do II ciclo 27 de Março-Lubango (100 estudantes)

-Colégio Politécnico Esperança-Lubango (100 estudantes)

-Colégio Politécnico Pitágoras-Lubango (150 estudantes)

320 Estudantes (64 %) revelaram que não tinham conhecimento sobre o valor nutricional das frutas e 219 estudantes (44 %) não conheciam determinadas frutas produzidas localmente.



ABEDNEGO CHIVINDA
Nutricionista

Advertência: As recomendações dietoterápicas dadas aqui são de âmbito geral e não podem levar em conta as circunstâncias específicas de cada paciente. É necessário que o diagnóstico de uma enfermidade seja feito por um especialista ou profissional de medicina devidamente qualificado.

AGRADECIMENTOS

Agradecimentos a Deus pela vida e saúde.

Agradecimentos as direcções das instituições escolares pela permissão e colaboração na realização do inquérito.

Agradecimento a Acção Para o Desenvolvimento Rural e Ambiente (ADRA).

Agradecimentos á empresa [Água Preciosa](#), na pessoa do Sr Valdemar Ferreira Ribeiro,

Agradecimentos a TPA-Huila.

Índice**Introdução****Anona****Objectivos****Banana****Estrutura Básica do Fruto****Cajú****Tabela Descritiva do Valor
Nutricional das Frutas****Castanha****Abacate****Coco****Abóbora****Figo****Ameixa****Goiaba****Amendoa****Laranja****Amora****Limão****Ananás****Loengo****Créditos Índice Capa****Maçã****Pêra****Maboque****Pêssego****Mamão****Pitanga****Manga****Romã****Maracuja****Tabaibo****Matila****Tâmara (Nombé)****Melancia****Tamarindo****Mirangolo****Tangerina****Morango****Uva****Múcua****Conclusão****Néspera****Biografia**

1-INTRODUÇÃO

A primeira coisa que se nota nas frutas é o quanto elas são atraentes e apetitosas. Entre todos os alimentos que o ser humano pode comer e digerir, nenhum é tão delicioso e saudável como a fruta. Após a criação do homem a fruta foi um dos primeiros alimentos a ser introduzido na dieta alimentar. (Gênesis 1:29;2:9).

Além de nutritivo a fruta tem substâncias curativas e preventivas.

Frutas (conceito alimentar) são frutos comestíveis obtidos a partir de plantas cultivadas e selvagens, possui geralmente sabor doce-azedo, aroma intenso e agradável.

Fruto (conceito botânico) é a parte comestível do vegetal que se desenvolve a partir da flor e que contém no seu interior as sementes. O fruto forma-se a partir do ovário maduro da flor e as sementes dos seus óvulos.

O consumo de frutas contribui com poucas calorias e uma alta porcentagem de água (entre 80 e 95% de seu peso fresco), razão pela qual facilita a hidratação do organismo. Contribui para o correto funcionamento do sistema digestivo pelo fornecimento de fibra alimentar. Com poucas exceções as frutas não fornecem gorduras saturadas. Algumas frutas são fontes de ácidos graxos essenciais para o organismo, como os abacates. As frutas também são uma importante fonte de energia para o organismo devido ao seu alto teor de carboidratos solúveis de rápida disponibilidade.

Como alimento, os frutos fazem contribuições para a dieta que são de extrema importância para a saúde humana. Em geral, eles são ricos em vitaminas, sais minerais e antioxidantes. Algumas vitaminas e minerais, como a vitamina C e o potássio, dependem em grande parte dos frutos como fontes de suprimento.

2-OBJECTIVOS

2.1-Objectivo Geral

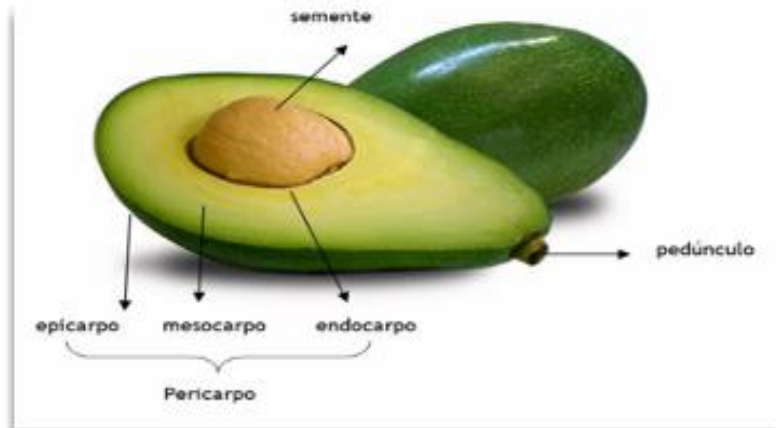
- Dotar aos leitores de conhecimentos básicos sobre o valor nutritivo da fruta.

2.2-Objectivo Específico

- Delinear a composição química de cada fruta.
- Indicar os efeitos curativos das frutas no organismo.

3-ESTRUTURA BÁSICA DO FRUTO

O fruto é constituído basicamente do pericarpo, semente e o pedúnculo. O pericarpo é constituído por: epicarpo, mesocarpo e endocarpo.



- Epicarpo ou exocarpo: camada externa, normalmente uma camada membranácea e fibrosa; pode ser lisa, rugosa, pilosa ou espinhosa, e é popularmente conhecida como casca, camada mais externa do fruto, se origina da epiderme do carpelo.
- Mesocarpo: camada imediatamente abaixo do epicarpo, suculenta, que pode ou não armazenar substâncias de reserva. Provém do mesofilo carpelar.
- Endocarpo: camada mais interna, normalmente a camada mais rígida que envolve as sementes. Origina-se da epiderme interna da folha carpelar. Em certos tipos de frutos, o endocarpo apresenta-se espessado e muito resistente.
- Semente: é o óvulo maduro e já fecundado das plantas.
- Pedúnculo: é a região que antecede a flor ou o fruto.

4-TABELA DESCRITIVA DO VALOR NUTRICIONAL DAS FRUTAS

Na tabela abaixo estão descritas 36 frutas produzidas e mais consumidas no nosso país, a sua composição química, função curativa no organismo humano e o modo de consumir a fruta para melhor aproveitamento nutricional.

Fruta	Composição Química
Abacate	<ul style="list-style-type: none"> - Rico em Fibras - Potássio - Ferro - Cálcio - Vitamina E - Vitamina B6



Função Curativa

Modo de Consumir

- Reduz o colesterol (Emagrece).
- Ajuda a combater transtornos circulatórios:arteriosclerose e hipertensão arterial.
- Indicado em casos de anemia ferropriva
- Bom para o crescimento e fortalecimento do sistema ósseo.
- Estimula a produção das células reprodutoras masculinas e femininas.
- Estimula o bom funcionamento do sistema nervoso (nervosismo,irritabilidade ou depressão).
- Diabetis (estimula a produção de insulina pelo pâncreas).

- Crua (fresco)
- Pastelaria (cremes)



Fruta

Composição Química

Abóbora



- Carboidratos
- Vitamina A,B,C,E e Ácido fólico
- Rico em Potássio
- Cálcio
- Zinco
- Fibras

Função Curativa

- Fonte de energia (bom para crianças e atletas).
- Recomendável em caso de diminuição da acuidade visual ou transtorno visual de origem retiniana (cataratas).
- Fortalece o sistema imunitário.
- Contém antioxidante para prevenção contra câncer.
- Ajuda no desenvolvimento do sistema nervoso (feto).
- Estimula a produção das células reprodutoras masculinas e femininas.
- As sementes contêm zinco que ajuda na prevenção da prostatite.
- Fortalece os músculos cardíacos (Bom para os Hipertensos).
- Insuficiência renal (atua como diurético).
- Afecções do estômago (a polpa neutraliza o excesso de acidez no estômago).
- Bom para o funcionamento dos intestinos (evita prisão de ventre e parasitas intestinais).
- Estimula o bom funcionamento do fígado, prevenindo contra a hepatite.

Modo de Consumir

- Assada
- Cozida (usa-se em sopas e guisados)
- Purê
- Pastelaria
- As sementes: Óleo, torradas ou cruas.



Fruta

Composição Química

Ameixa



- Rica em fibras
- Cálcio
- Vitamina C (Antioxidante)

Função Curativa

- Bom para o funcionamento dos intestinos (evita prisão de ventre) e reduz o colesterol (Emagrece).
- Fortalece o sistema imunitário e ósseo (útil em afecções degenerativas das articulações: reumatismo e artroses).
- Muito apropriada em desintoxicação, em casos de excesso de ácido úrico, hepatite crônica, cirrose e prevenção do câncer do cólon.
- Diabetis (estimula a produção de insulina pelo pâncreas).

Modo de Consumir

- Crua (maduras)
- Secas
- Sumo
- Compotas e doces



Fruta

Composição Química

Amêndoas



- Rico em Proteína
- Cálcio
- Magnésio
- Potássio
- Lactose

Função Curativa

- Ajudam no crescimento e fortalecimento da massa muscular e óssea.
- Estimula o bom funcionamento do sistema nervoso.
- Estimula a produção das células reprodutoras masculinas e femininas.
- Fortalece os músculos cardíacos (Bom para os Hipertensos)
Reduz o colesterol.
- Aumenta a produção do leite (contém galactose)
recomenda-se as mulheres grávidas e todas as mães que amamentam.
- Diabetis (estimula a produção de insulina pelo pâncreas).

Modo de Consumir

- Frescas (pode-se partir o caroço e comer a semente)
- Secas (torradas)
- Leite de amêndoa



Fruta

Composição Química

Amora



- Rica em vitamina C
- Vitamina A
- Ácido fólico
- Ferro
- Potássio
- Fibras

Função Curativa

- Fortalece os músculos cardíacos (Bom para os Hipertensos).Reduz o colesterol.
- Aumenta a produção do leite (contém galactose) recomenda-se as mulheres grávidas e todas as mães que amamentam.
- Diabetis (estimula a produção de insulina pelo pâncreas).
- Fortalece o sistema imunitário e ósseo (útil em afecções degenerativas das articulações: reumatismo e artroses).
- Estimula a formação dos glóbulos vermelhos (previne contra a anemia).
- Recomendável em caso de diminuição da acuidade visual ou transtorno visual de origem retiniana (cataratas).
- Estimula o bom funcionamento do sistema nervoso e reduz o colesterol (Emagrece).
- Fortalece os músculos cardíacos (Bom para os Hipertensos e insuficiência renal).
- Bom para o funcionamento dos intestinos (evita prisão de ventre e alívio de diarreia).

Modo de Consumir

- Crua (fresca ou seca)
- Suco
- Doces, gelatinas e compotas



Ananás (Abacaxi)

- Rico em vitamina C (Antioxidante)
- Magnésio
- Potássio
- Cálcio

Função Curativa

- Fortalece o sistema imunitário (prevenindo contra gripe e constipações) e ósseo (útil em afecções degenerativas das articulações: reumatismo e artroses).
- Muito apropriada em desintoxicação, em casos de excesso de ácido úrico, hepatite crônica, cirrose e prevenção do câncer do cólon.
- Ação anti-inflamatória
- Combate o envelhecimento precoce.
- Estimula a produção das células reprodutoras masculinas e femininas.
- Fortalece os músculos cardíacos (Bom para os Hipertensos e insuficiência renal).
- Facilita a digestão, principalmente das carnes.

Modo de Consumir

- Crua
- Saladas
- Pastelaria
- Suco
- Compotas



Fruta

Composição

Anona



- Proteína -Carboidrato
- Vitamina A,B e C
- Ácido fólico -Ferro
- Fosfóro -Cálcio
- Potásio -Fibras

Função Curativa

- Fornece Energia (bom para crianças e atletas).
- Ajuda no crescimento e fortalecimento da massa muscular e óssea.
- Fortalece os músculos cardíacos (bom para arritmias,infarto do miocárdio,insuficiência cardíaca e hipertensão arterial).
- É diurética,ajudando os rins a eliminar as toxinas presentes no sangue através da urina.
- Protege a mucosa gastrointestinal (evitando gastrites, parasitas intestinais e gases).
- Estimula a formação dos glóbulos vermelhos (previne contra a anemia).
- Formação do sistema nervoso (estimula a memória e a atenção).
- Obesidade

Modo de Consumir

- Crua (fresca)
- Creme
- Suco



Fruta

Composição Química

Banana



- Carboidratos
- Proteínas
- Fosfóro
- Cálcio
- Magnésio
- Rica em Potássio
- Fibras

Função Curativa

- Fonte de energia (bom para crianças e atletas).
- Ajuda no crescimento e fortalecimento da massa muscular e óssea.
- Fortalece os músculos cardíacos (bom para arritmias, infarto do miocárdio, insuficiência cardíaca e hipertensão arterial).

Modo de Consumir

- Crua (fresca)
- Cozida
- Assada
- Frita
- Pastelaria



Fruta

Composição Química

Caju



- Carboidrato
- Proteína
- Vitamina B1 e B2
- Minerais: fósforo, magnésio e cálcio

Função Curativa

- Fonte de energia
- Ajuda no crescimento e fortalecimento da massa muscular e óssea.
- Estimula o bom funcionamento do sistema nervoso (nervosismo, irritabilidade ou depressão). Favorece o equilíbrio mental e psicológico.

Modo de Consumir

- Crua (fresca)
- Suco
- Doce
- Come-se a semente do fruto torrada



Fruta

Composição Química

Castanha



- Rico em carboidrato
- Proteína
- Vitamina B1, B2, e C
- Minerais: potássio, fósforo, magnésio, ferro, cálcio e zinco
- Fibras

Função Curativa

- Fonte de energia (fadiga física e cansaço devido a um intenso exercício físico)
- Ajuda no crescimento e fortalecimento da massa muscular e óssea.
- Bom para o funcionamento dos intestinos (alívio de diarreia).
- Fortalece os músculos cardíacos (bom para arritmias, infarto do miocárdio, insuficiência cardíaca e hipertensão arterial).
- Aumenta a produção do leite (contém galactose) recomenda-se as mulheres grávidas e todas as mães que amamentam.
- Insuficiência renal (elimina o ácido úrico).

Modo de Consumir

- Crua (mastigar bem para facilitar a digestão).
- Cozidas (pode-se fazer purê)
- Assadas (preferência no forno)
- Pastelaria



Fruta

Composição Química

Coco



- Carboidrato
- Proteína
- Rico em Lípidos (gordura saturada)
- Minerais: fósforo, cálcio, magnésio, potássio e sódio.
- Fibras

Função Curativa

- Fortalece o sistema ósseo e da massa muscular (contribui para o bom estado dos ossos, articulações, cartilagens e músculos).
- Fortalece os músculos cardíacos (bom para arritmias, infarto do miocárdio, insuficiência cardíaca e hipertensão arterial).
- Protege a mucosa gastrointestinal (evitando gastrites, parasitas intestinais e gases).

Modo de Consumir

- Leite
- Óleo de coco
- Pastelaria



Fruta

Composição Química

Figo *



- Carboidrato
- Proteína
- Rico em Lípidos (gordura saturada)
- Minerais: fósforo, cálcio, magnésio, potássio e sódio.
- Fibras

Função Curativa

- Fornece energia e força muscular (bom para atletas, adolescentes, mulheres grávidas e que amamentam).
- Importante para o sistema de defesa do corpo.
- Bronquite, tosse, gripe e constipação.
- Dermatites.
- Bom para o crescimento e fortalecimento do sistema ósseo e da massa muscular.
- Bom para o funcionamento dos intestinos. (prisão de ventre).
- Fortalece os músculos cardíacos (bom para arritmias, infarto do miocárdio, insuficiência cardíaca e hipertensão arterial).

Modo de Consumir

- Crus (frescos e maduros).
- Secos (menos nutrientes).
- Cozidos (com leite).
- Pastelaria



Fruta

Composição Química

Goiaba



- Carboidratos
- Rico em Vitamina C
- Vitamina A,B3 e E
- Rico em Potássio
- Fósforo
- Cálcio
- Magnésio
- Ferro +ácido fólico
- Fibras

Função Curativa

- Fornece energia
- Bom para o funcionamento dos intestinos (alívio de diarreia).
- Crescimento e fortalecimento da massa muscular e óssea.
- Manutenção e proteção da pele, importante para o sistema de defesa do corpo.
- Estimula a formação dos glóbulos vermelhos (previne contra a anemia).
- Formação do sistema nervoso.
- Previne contra doenças cardíacas (hipertensão arterial e arteriosclerose).

Modo de Consumir

- Crua (fresca bem mastigada desde a casca até a polpa).
- Xaropes
- Compotas
- Sucos
- Pastelaria



Fruta

Composição Química

Laranja



- Carboidrato
- Vitaminas A,B e C
- Ferro+ácido fólico
- Magnésio
- Potássio
- Cálcio
- Fósforo
- Fibras

Função Curativa

- Fornecer energia e anti-alérgica.
- Essencial para que o sistema nervoso do feto se desenvolva devidamente.
- Fortalece o sistema imunitário (previne contra gripe, constipações e amigdalite).
- Bom para o funcionamento dos intestinos (alivia as hemorróides).
- Estimula o bom funcionamento do fígado, prevenindo contra a hepatite e cirrose.
- Reduz o nível de colesterol.
- Estimula a formação dos glóbulos vermelhos (evita anemias).
- Fortalece os músculos cardíacos (bom para arritmias, infarto do miocárdio, insuficiência cardíaca, hipertensão arterial, trombozes e arteriosclerose).
- Útil em afecções degenerativas das articulações: reumatismo, osteoporose e artroses.
- Tem ação anticancerígena.

Modo de Consumir

- Crua (fresca)
- Suco
- Pastelaria



Limão

- Carboidrato
- Vitamina A e rico em vitamina C.
- Ácido fólico
- Cálcio
- Fósforo
- Magnésio
- Potássio
- Fibras

Função Curativa

- Fortace o sistema imunitário (previne contra gripe e constipações) e ósseo (útil em afecções degenerativas das articulações: reumatismo e artroses).
- Muito apropriada em desintoxicação, em casos de excesso de ácido úrico, hepatite crónica e cirrose.
- Acção anti-inflamatória.
- Combate o envelhecimento precoce.
- Recomendado em casos de arteriosclerose, trombose e edemas.
- Ajuda na dissolução dos cálculos renais.
- Bom para o funcionamento dos intestinos (alívio de diarreia).
- Afecções dermatológicas.
- Tem acção anticancerígena.

Modo de Consumir

- Crú (fresco)
- Tempero
- Xarope
- Suco



Fruta

Composição Química

Loengo



- Rica em vitamina C
- Vitamina A
- Ácido fólico
- Ferro
- Potássio
- Fibras

Função Curativa

- Fortalece o sistema imunitário (previne contra gripe e constipações) e ósseo (útil em afecções degenerativas das articulações: reumatismo e artroses).
- Muito apropriada em desintoxicação, em casos de excesso de ácido úrico, hepatite crônica e cirrose.
- Acção anti-inflamatória.
- Combate o envelhecimento precoce.
- Recomendado em casos de arteriosclerose, trombose e edemas.
- Ajuda na dissolução dos cálculos renais.
- Bom para o funcionamento dos intestinos (alívio de diarreia).
- Afecções dermatológicas.
- Tem acção anticancerígena.

Modo de Consumir

- Crú (fresco)
- Suco
- Doce



Fruta

Composição Química

Maçã



- Carboidrato
- Vitamina A e C
- Ácido fólico
- Cálcio
- Potássio
- Magnésio
- Fósforo
- Ferro
- Fibras

Função Curativa

- Fonte de energia.
- Crescimento e fortalecimento da massa muscular e óssea.
- Importante para o sistema de defesa do corpo.
- Protege a mucosa gastrointestinal(evitando gastrites , parasitas intestinais e gases).
- Previne contra doenças cardíacas (hipertensão e arteriosclerose).
- Necessário para o bom funcionamento do sistema nervoso (memória,acimilação e atenção).
- Previne contra anemias.
- Combate o envelhecimento precoce.
- Combate a prisão de ventre.
- Alívio de diarreia.

Modo de Consumir

- Cozida
- Suco
- Compotas
- Doces



Fruta

Composição Química

Maboque



- Vitamina A,B e rico em vitamina C
- Potássio
- Cálcio
- Magnésio

Função Curativa

- Manutenção e proteção da pele, importante para o sistema de defesa do corpo.
- Estimula e fortalece o sistema imunitário.
- Intervém na formação dos ossos e dos dentes.
- Combate o envelhecimento precoce.
- É diurética, ajudando os rins a eliminar as toxinas presentes no sangue através da urina

Modo de Consumir

- Cozida
- Crú
- Suco



Fruta

Composição Química

Mamão



- Carboidrato
- Vitamina A,B, rico em vitamina C e E
- Ácido fólico
- Potássio
- Cálcio
- Magnésio
- Fósforo
- Fibras

Função Curativa

- Fornecer energia.
- Pela sua riqueza em vitamina A, é recomendado para transtornos visuais e as doenças da pele como eczemas, furunculose e acne.
- Estimula e fortalece o sistema imunitário.
- Estimula o bom funcionamento do sistema nervoso (acimilação, memória, stress e irritabilidade).
- Intervem na formação das células germinativas (espermatozoides e óvulos).
- Doenças cardíacas (hipertensão arterial, infarto do miocárdio e arteriosclerose).
- Pancreatite (estimula o bom funcionamento do pâncreas).
- Estimula a produção de bile, muito útil na digestão dos lípidos.
- Recomendado em casos de dispepsia, gastrite, úlcera gastroduodenal, prisão de ventre e parasitas intestinais.
- Ação anticancerígena.

Modo de Consumir

- Crua (fresca)
- Salada
- Doce e cremes
- Suco
- Compotas



Fruta

Composição Química

Manga



- Carboidratos
- Rica em Vitamina A,B3,C e E
- Ácido fólico
- Potássio
- Cálcio
- Magnésio
- Ferro
- Fósforo
- Fibras

Função Curativa

- Fornece energia.
- Pela sua riqueza em vitamina A, é recomendado para transtornos visuais e as doenças da pele como eczemas, furunculoses e acne.
- Previne contra o envelhecimento precoce.
- Contribui para o bom funcionamento do sistema nervoso (ansiedade e depressão).
- Doenças cardíacas (hipertensão arterial, infarto do miocárdio e arteriosclerose-reduz o colesterol).
- Bom para o crescimento e fortalecimento do sistema ósseo.
- Estimula a formação dos glóbulos vermelhos (previne contra a anemia).
- Estimula a produção de insulina pelo pâncreas (bom para diabéticos).
- Bom para o funcionamento dos intestinos (prisão de ventre e parasitas intestinais).

Modo de Consumir

- Crua (fresca)
- Suco
- Compotas



Fruta

Composição Química

Maracuja



- Carboidrato
- Proteína
- Vitamina A,B3, C e E
- Ácido fólico
- Potássio
- Cálcio
- Magnésio
- Fósforo
- Rica em Ferro
- Sódio
- Fibras

Função Curativa

- Fornece energia
- Bom para o crescimento e fortalecimento do sistema muscular e ósseo.
- Pela sua riqueza em vitamina A,é recomendado para transtornos visuais e as doenças da pele como eczemas,furunculose e acne.
- Contribui para a formação da hemoglobina no sangue,evitando anemias (bom para adolescência,menstruação abundante e gravidez).
- Importante para o sistema de defesa do corpo.
- Necessário para o bom funcionamento do sistema nervoso (evita mal formações no feto,nervosismo e ansiedade).
- Contribui para regular o funcionamento dos intestinos, evitando a obstipação e gases intestinais.

Modo de Consumir

- Crua (fresca)
- Suco
- Compotas



Fruta

Composição Química

Matila



- Carboidrato
- Proteína
- Vitamina A,B e C
- Ácido fólico
- Ferro
- Potássio
- Cálcio
- Magnésio
- Fósforo
- Zinco
- Fibras

Função Curativa

- Importante para o sistema de defesa do corpo.
- Ajuda a tratar infecções respiratórias como a tosse, bronquite, asma e pneumonia.
- Crescimento e fortalecimento da massa muscular e óssea.
- Manutenção e proteção da pele.
- Previne contra doenças cardíacas (hipertensão e arteriosclerose).
- Necessário para o bom funcionamento do sistema nervoso.
- Estimula o bom funcionamento fígado, prevenindo contra a hepatite.
- Recomendado em casos de dispepsia,gastrite,úlcera gastroduodenal,prisão de ventre e parasitas intestinais.
- Estimula a formação das células sanguíneas.
- Estimula a produção das células reprodutoras masculinas e femininas.

Modo de Consumir

- Cozida
- Assada
- Creme



Fruta

Composição Química

Melancia



- Carboidrato
- Proteína
- Vitamina A, B1,B6,C e E
- Minerais: potássio, fósforo, magnésio,ferro, cálcio.

Função Curativa

- Fonte energética.
- Protege a pele,importante para o sistema de defesa do corpo.
- Tem um efeito diurético e é indicada em casos de insuficiência renal,cálculos renais e excesso de ácido úrico.
- Ajuda a fortalecer o sistema ósseo.
- Necessário para o bom funcionamento do sistema nervoso (acimilação,memoria,anciedade e stress).
- Estimula a formação das células sanguíneas.

Modo de Consumir

- Crua
- Suco
- Doces



Fruta

Composição Química

Mirangolo



- Carboidrato
- Vitamina A e C
- Ácido fólico
- Ferro
- Potássio
- Cálcio
- Fibras

Função Curativa

- Fornece energia.
- Fortalece o sistema imunitário e ósseo (útil em afecções degenerativas das articulações: reumatismo e artroses).
- Estimula a formação dos glóbulos vermelhos (previne contra a anemia).
- Protege contra os transtornos visuais de origem retiniana (cataratas).
- Estimula o bom funcionamento do sistema nervoso (acumulação e memória) e reduz o colesterol.
- Fortalece os músculos cardíacos (bom para os hipertensos e insuficiência renal).
- Bom para o funcionamento dos intestinos (evita prisão de ventre e alívio de diarreia).

Modo de Consumir

- Cru (fresco)
- Sucos
- Doces e compotas



Fruta

Composição Química

Morango



- Carboidrato
- Proteína
- Vitamina A, B,C e rico em Vitamina E
- Ácido fólico
- Minerais: potássio, fósforo, magnésio,ferro, cálcio e zinco

Função Curativa

- Crescimento e fortalecimento da massa muscular e óssea.
- Tem uma grande quantidade de antioxidantes capazes de neutralizar os radicais livre que produzem o envelhecimento celular,arteriosclerose e câncer.
- Fortalece os músculos cardíacos (bom para arritmias,infarto do miocárdio,insuficiência cardíaca e hipertensão arterial) e reduz o colesterol.
- É recomendável em casos de hepatite, cirrose, hemorróides e prisão de ventre.

Modo de Consumir

- Crua (fresca)
- Cremes
- Doces
- Compotas
- Pastelaria



Fruta

Composição Química

Múcuca



- Carboidrato
- Vitamina C e E
- Ferro
- Potássio
- Cálcio
- Magnésio
- Fibras

Função Curativa

- Fonte de energia.
- Ajuda na reparação e crescimento de tecidos, células, vasos sanguíneos, cartilagens e ossos.
- Fortalece o sistema imunitário (contém propriedades anti-inflamatórias).
- Fortalece os músculos cardíacos (bom para arritmias, infarto do miocárdio, insuficiência cardíaca e hipertensão arterial) e regula os níveis de glicose, insulina e colesterol no sangue.
- Auxilia no funcionamento dos intestinos.
- Estimula a formação dos glóbulos vermelhos (previne contra a anemia).
- Acção anticancerígena.

Modo de Consumir

- Crua
- Suco
- Doces



Fruta

Composição Química

Nêspera



- Carboidrato
- Vitamina A,C e E
- Ácido fólico
- Ferro
- Potássio
- Cálcio
- Magnésio
- Fibras

Função Curativa

- Fornecer energia.
- Pela sua riqueza em vitamina A, é recomendado para transtornos visuais e as doenças da pele como eczemas, furunculos e acne.
- Contribui para a formação da hemoglobina no sangue, evitando anemias (bom para adolescência, menstruação abundante e gravidez).
- Importante para o sistema de defesa do corpo (constipações e gripes).
- Fortalece os músculos cardíacos (bom para os hipertensos, insuficiência renal, ácido úrico e cálculos renais). Reduz o colesterol.
- Necessário para o bom funcionamento do sistema nervoso (evita mal formações no feto, nervosismo e ansiedade).
- Estimula o bom funcionamento do fígado, prevenindo contra a hepatite, cirrose e ascite (ajuda a reduzir os líquidos).
- Muito utilizada na dieta dos diabéticos pois ajuda a reduzir os níveis de glicose no sangue.
- Bom para o funcionamento dos intestinos (evita prisão de ventre e alívio de diarreia). Gastrites e enterocolites.

Modo de Consumir

- Cruas (frescas e maduras)
- Sucos
- Doces
- Compotas



Fruta

Composição Química

Pêra



- Carboidrato
- Vitamina A,C e E
- Ácido fólico
- Ferro
- Potássio
- Cálcio
- Magnésio
- Fibras
- Cobre
- Maganésio
- Zinco

Função Curativa

- Fonte de energia.
- Crescimento e fortalecimento da massa muscular e óssea.
- Importante para o sistema de defesa do corpo.
- Protege a mucosa gastrointestinal (evitando gastrites,flatulências,dispepsia e parasitas intestinais).
- Fortalece os músculos cardíacos (bom para os hipertensos, insuficiência renal,ácido úrico e cálculos renais).Reduz o colesterol.
- Previne contra anemias.
- Combate o envelhecimento precoce.
- Necessário para o bom funcionamento do sistema nervoso (memória,acimilação e atenção).
- Bom para disfunção sexual.

Modo de Consumir

- Crua (fresca) -Cozida -Compotas -Doces



Fruta

Composição Química

Pêssego



- Carboidrato
- Vitamina A,B1,B2,B3,C e E
- Ácido fólico
- Potássio
- Fósforo
- Cálcio
- Magnésio
- Fibras

Função Curativa

- Fornece energia.
- Pela sua riqueza em vitamina A,é recomendado para transtornos visuais e as doenças da pele como eczemas,furunculos e acne.
- Ajudam no crescimento e fortalecimento da massa muscular e óssea.
- Necessário para o bom funcionamento do sistema nervoso (evita mal formações no feto,nervosismo e ansiedade).
- É benéfico em casos de insuficiência cardíaca (isquemia,hipertensão,infarto do miocárdio e arteriosclerose) e insuficiência renal.
- Bom para o funcionamento dos intestinos (evita prisão de ventre e alívio de diarreia).



Fruta

Composição Química

Pitanga



- Carboidrato
- Vitamina A, C e E
- Ácido fólico
- Ferro
- Potássio
- Fósforo
- Cálcio
- Magnésio
- Fibras

Função Curativa

- Fortalece o sistema imunitário (previne contra gripe e constipações) e ósseo (útil em afecções degenerativas das articulações: reumatismo e artroses).
- Ação anti-inflamatória
- Combate o envelhecimento precoce.
- Melhora a visão.
- Muito apropriada em desintoxicação (limpa o sangue).
- Estimula o bom funcionamento do sistema nervoso (nervosismo, irritabilidade ou depressão).
- Diabetes (estimula a produção de insulina pelo pâncreas).
- É benéfico em casos de insuficiência cardíaca (isquemia, hipertensão, infarto do miocárdio e arteriosclerose), insuficiência renal, hepatopatias crônicas e doenças do trato gastrointestinal.

Modo de Consumir

- Cruas (fresca)
- Doces
- Pastelaria



Fruta

Composição Química

Romã



- Carboidrato
- Proteína
- Vitamina B1,B2,B3,B6, C e E
- Potássio
- Cobre
- Ferro

Função Curativa

- Bom para o crescimento e fortalecimento do sistema ósseo e da massa muscular.
- Pela sua ação anti-inflamatória sobre o tubo digestivo,ela trata diarreias infecciosas,flatulências,colite e parasitas intestinais.
- Estimula o bom funcionamento do sistema nervoso (nervosismo,irritabilidade ou depressão).
- Fortalece os músculos cardíacos (bom para os hipertensos, insuficiência renal,ácido úrico e cálculos renais).Reduz o colesterol.
- Estimula a formação dos glóbulos vermelhos (previne contra a anemia, ferropriva).

Modo de Consumir

- Crua (fresca)
- Suco
- Xarope



Fruta

Composição Química

Tabaibo *



- Rico em carboidrato
- Vitamina B1, B2, B6, C e E
- Cálcio
- Magnésio
- Potássio
- Zinco
- Fibras

Função Curativa

- Fornece energia e força muscular (bom para atletas, adolescentes, idosos, mulheres grávidas e que amamentam).
- Importante para o sistema de defesa do corpo.
- Bronquite, tosse, gripe e constipação.
- Dermatites.
- Bom para o crescimento e fortalecimento do sistema ósseo e da massa muscular.
- Bom para o funcionamento dos intestinos. (prisão de ventre).
- Fortalece os músculos cardíacos (bom para arritmias, infarto do miocárdio, insuficiência cardíaca e hipertensão arterial).
- Reduzem o nível de glicose no sangue - bom para os diabéticos, infarto do miocárdio.

Modo de Consumir

- Crua
(fresca)
- Suco



Fruta

Composição Química

Tâmara (Nombé)



- Carboidrato (rico em glicose e frutose)
- Proteínas
- Vitamina A,B1,B2,B3,B6 e C
- Cálcio
- Magnésio
- Potássio
- Zinco
- Fibras

Função Curativa

- Fornece energia e força muscular (bom para atletas,adolescentes,idosos,mulheres grávidas e que amamentam).
- Bom para o crescimento e fortalecimento do sistema ósseo e da massa muscular.
- Combate o envelhecimento precoce.
- Necessário para o bom funcionamento do sistema nervoso (memória,acimilação e atenção).
- Tem sido usada para alívio da tosse seca (antitússico),combater catarros das vias respiratórias e bronquite.
- Bom para o funcionamento dos intestinos. (prisão de ventre).
- Fortalece os músculos cardíacos (bom para arritmias,infarto do miocardio,insuficiência cardíaca e hipertensão arterial).
- Ajuda no desenvolvimento do sistema nervoso (feto).
- Estimula a produção das células reprodutoras masculinas e femininas.
- Ajuda na prevenção da prostatite.

Modo de Consumir

- Cruas (frescas)
- Secas
- Fervida com leite
- Xaropes (com mel)



Fruta

Composição Química

Tamarindo



Live to Eat - Tamarind

- Carboidrato
- Proteínas
- Vitamina A,B1,B2,B3,B6 e C
- Cálcio
- Ferro
- Magnésio
- Potássio
- Fósforo
- Fibras

Função Curativa

- Bom para o crescimento e fortalecimento do sistema ósseo e da massa muscular.
- Estimula o bom funcionamento do sistema nervoso (nervosismo, irritabilidade ou depressão).
- Importante para o sistema de defesa do corpo.
- Pela sua riqueza em vitamina A, é recomendado para as doenças da pele como eczemas, furunculoses e acne.
- Fortalece os músculos cardíacos (bom para os hipertensos, insuficiência renal, ácido úrico e cálculos renais). Reduz o colesterol.
- Previne contra anemias.
- Possuir uma ação anti-inflamatória, tanto que ele é utilizado na preparação de remédios fitoterápicos (feitos à base de ervas) que combatem a inflamação. Portanto, podemos dizer que a fruta pode ajudar no tratamento de irritação nos olhos, gota, artrite e condições reumáticas.
- Pela sua ação anti-inflamatória sobre o tubo digestivo, ela trata diarreias infecciosas, flatulências, colite e parasitas intestinais.



Live to Eat - Tamarind

Fruta

Composição Química

Tangerina



- Carboidratos
- Vitaminas A,B e C
- Ferro+ácido fólico
- Magnésio
- Potássio
- Cálcio
- Fósforo
- Fibras

Função Curativa

- Fornece energia e anti-alérgica (apropriada para crianças e idosos).
- Essencial para para que o sistema nervoso do feto se desenvolva devidamente.
- Fortace o sistema imunitário (previne contra gripe,constipações e amigdalite).
- Bom para o funcionamento dos intestinos (alivia as hemorróides).
- Estimula o bom funcionamento do fígado, prevenindo contra a hepatite e cirrose.
- Reduz o nível de colesterol.
- Estimula a formação dos glóbulos vermelhos (evita anemias).
- Fortalece os músculos cardíacos (bom para arritmias,infarto do miocárdio,insuficiência cardíaca, hipertensão arterial,tromboses e arteriosclerose).
- Útil em afecções degenerativas das articulações: reumatismo,osteoporose e artroses.
- Tem acção anticancerígena.

Modo de Consumir

- Crua (fresca)
- Suco
- Pastelaria



Fruta

Composição Química

Uva



- Carboidratos
- Proteína
- Vitamina B1,B2,B3,B6 e C
- Potássio
- Ferro
- Cálcio
- Magnésio
- Cobre
- Fibras

Função Curativa

- Fornecer energia e anti-alérgica (apropriada para crianças e idosos).
- Essencial para que o sistema nervoso do feto se desenvolva devidamente.
- Fortalece o sistema imunitário (previne contra gripe,constipações e amigdalite).
- Bom para o funcionamento dos intestinos (alivia as hemorróides).
- Estimula o bom funcionamento do fígado, prevenindo contra a hepatite e cirrose.
- Reduz o nível de colesterol.
- Estimula a formação dos glóbulos vermelhos (evita anemias).
- Fortalece os músculos cardíacos (bom para arritmias,infarto do miocárdio,insuficiência cardíaca, hipertensão arterial, trombozes e arteriosclerose).
- Útil em afecções degenerativas das articulações, reumatismo, osteoporose e artroses.

- Tem acção anticancerígena.
- Fornecer energia (útil em casos de fraqueza geral).
- Pela sua acção diurética é bom para insuficiência renal, ácido úrico e cálculos renais.
- Tem sido usada para alívio da tosse seca (antitússico), combater catarros das vias respiratórias e bronquite.
- Útil em afecções degenerativas das articulações: reumatismo, osteoporose e artroses.
- Tem acção anticancerígena.

Modo de Consumir

- Crua (fresca)
- Suco
- Secas
- Compotas
- Doces



*Frutas com semelhanças na sua composição química e função curativa.

Frutas com semelhanças na sua composição química e função curativa.

5-CONCLUSÃO

Conforme foi aqui demonstrado, podemos notar o quanto as frutas contêm nutrientes essenciais para a manutenção da nossa saúde.

Sabemos hoje que além de vitaminas e minerais, as frutas contêm centenas de substâncias chamadas de elementos fitoquímicos que desempenham importantes funções preventivas e curativas.

Para que os seus nutrientes sejam melhor aproveitados de preferência consumi-las sozinhas não acompanhadas com outras refeições (30min antes ou após a uma refeição principal).

6-BIBLIOGRAFIA

- 1- Daniel S.F.Boarim/Alfons Balbach,As Hortalças na Medicina Natural,Brasil,Edições Vida Plena,1993.
- 2- Jorge D.Pamplona Roger, A Saúde pela Alimentação,Madrid ,editora Safeliz,2010.
- 3- OMS,Série de informações técnicas nº797 (Dieta,nutrição e prevenção de enfermidades crónicas:imforme de um grupo de estudo da OMS),Genebra,1990.

Biografia

Abednego Silva Nicolau Chivinda data de nascimento 29 de Agosto de 1980, natural de Lubango - Província da Huíla.

FORMAÇÃO

Licenciado em Nutrição pela Universidade Sul Africana de Medicina e Saúde Natural – Cidade do Cabo - África do Sul.

Curso de Práticas e Princípios de Anatomia, Fisiologia, Shiatsu e Massagem África do Sul-Johannesburg, (2004).

Curso de Técnicas em Fisioterapia Bioenergética Médica-SCENAR Rússia-Via internet, (2004).

Curso Técnico de Operação e Navegação Bio feedback-Terapia Quântica Faculdade Integrada da Grande Fortaleza-Brasil, (2009).

Curso de Formação de Formadores sobre Gestão da Malnutrição Aguda (Lubango, 2016).

Formação de Nutrição em Emergência (Lubango). 2019

EXPERIÊNCIAS PROFISSIONAIS

Médico Naturopata e Nutricionista na Clinica Innovative Medical Technologies-Windooek, Luanda - Benguela (2010-2012).

Créditos Índice Capa

Fisioterapeuta na Clinica Innovative Medical Technologies-Luanda (2011-2012).

Médico Nutricionista - Hospital Dr. António Agostinho Neto-Lubango (2014 e 2015).

Consultor Provincial de Nutrição da UNICEF/DPSP-Huíla (2016-2018).

Docente colaborador na Escola de Formação de Técnicos da Saúde do Lubango (2013-2018).

Docente colaborador no Colégio Pitágoras, Colégio Cléusia Alexandra e Colégio Esperança – Lubango (2015-2017).

Coordenador do projecto integrado-Saúde e Nutrição-ADRA (2018 até hoje).

Consultor de Saúde e Nutrição no Projecto Emergência a Seca nos municípios da Cacula, Gambos e Quipungo – Huila (2019 até hoje).

Médico Nutricionista na Clínica Pitágoras (2017 até hoje)

Colaborador na TPA-Huila, Programa Tudo e Mais (2017 até hoje).

Colaborador na Rádio Huila, Programa Saber Viver é Saber Comer (Abril de 2019 até hoje).

VIVA COM SAÚDE
ALIMENTANDO-SE DE FRUTAS

Elaboração: ABEDNEGO CHIVINDA

EDIÇÃO DIGITAL
"ÁGUA PRECIOSA"

Telefone: 923 407 949

Projecto gráfico e Edição em E-book

Belson Pedro Raimundo Hossi



Músicas:

La fuerza + de - **Sandra Echeverria**

Say it first - **Sam Smith**

Can you feel the love Toniht, Sacrifice - **Elton John**

All of my life - **Phil Collins**

Ave Maria - **Beyoncé**

I am you angel - **Celine Dion**

Hesitation - **Chris de Burgh**

Handcuffs - **Prince Royce**

May J. Blige: **Wyclef Jean**

Todos os direitos desta edição reservados à
ABEDNEGO CHIVINDA

Este E-book esta protegido por
leis na "CPLP" de direitos Autorais.

=====

"CPLP" COMUNIDADE DOS PAÍSE DE LÍNGUA PORTUGUESA

"SADC" COMUNIDADE DOS PAÍSES DA ÁFRICA AUSTRAL

Esta obra esta esta sob uma Licença commnus.
Você pode copiar, distribuir, exhibir, desde que seja
dado crédito aos autores originais - **Não é**
permitido modificar esta obra você não
pode fazer uso comercial desta obra. Você não
pode criar obras derivadas.

A responsabilidade
pelos textos, músicas e imagens,
é exclusivamente do Autor.

[Voltar á Capa](#)

