

Antioxidantes fazem de nozes as frutas oleaginosas 'mais saudáveis'

Uma pesquisa feita nos Estados Unidos revelou que, entre as frutas oleaginosas, são as nozes as mais recomendadas para uma dieta saudável por conter o mais alto nível e a melhor qualidade de antioxidantes - substâncias que ajudam a prevenir doenças. Segundo o estudo, um punhado de nozes contém duas vezes mais antioxidantes que um punhado de castanhas, amêndoas, amendoins, pistaches, avelãs, castanhas-do-Pará, castanhas de caju, macadâmias ou nozes-pecã.

Além disso, os antioxidantes presentes nas nozes têm maior qualidade e potência do que os dos outros frutos secos analisados.

A pesquisa - conduzida por um cientista da Universidade de Scranton, na Pensilvânia (nordeste dos Estados Unidos) - também concluiu que os antioxidantes encontrados nas nozes são entre duas a 15 vezes mais poderosos do que os da vitamina E, também conhecida pelo seu benefício antioxidante.

O estudo foi divulgado em um encontro da Sociedade Química Americana, realizado na cidade de Anaheim, na Califórnia (oeste do país).

Nutritivos - Os antioxidantes impedem reações químicas que ocasionam mudanças na estrutura molecular das células do corpo.

Segundo o pesquisador Joe Vinson, que liderou o estudo, todas as frutas oleaginosas têm boas qualidades nutricionais. Elas contêm proteínas de alta qualidade, muitas vitaminas, minerais e fibras.

Pesquisas anteriores demonstraram que o consumo regular de pequenas quantidades de frutas oleaginosas pode reduzir o risco de doenças cardíacas, alguns tipos de câncer, diabetes tipo 2 e outros problemas de saúde.

Mas Vinson diz que as porções dessas frutas consumidas devem ser pequenas. Sete ao dia são o

suficiente para obter os benefícios para a saúde descobertos nos estudos.

O pesquisador disse ainda que há outra vantagem em escolher as nozes como fonte de antioxidantes.

“O calor dos frutos torrados geralmente reduz a qualidade dos antioxidantes, mas as pessoas geralmente comem as nozes cruas. Por isso, elas são mais eficientes”, explicou.

Fonte: G1