

# Médico da Ceapi divulga benefícios de frutas



Um bom truque para estimular o consumo durante o dia é substituir os doces ou sobremesas por algumas frutas, o mesmo truque pode funcionar para aquelas pessoas que sentem necessidade de alimentos adocicados. Segundo o clínico geral da Ceapi, José Cícero, o sabor doce da fruta e a presença da frutose podem satisfazer aqueles que sentem necessidade de ingerir essas substâncias, seja durante o dia ou depois de uma refeição.

Mas para aqueles que acreditam que fruta não engorda fica um aviso, o consumo exagerado pode desequilibrar a dieta, pois como todo alimento, a fruta contém calorias, mas em menor quantidade. Logo o consumo moderado só trará benefícios para a saúde, mas o exagero pode fazer com que o organismo acumule calorias”.

Na Ceapi, o maior centro de abastecimento do Piauí, o consumidor encontra ampla variedade de frutas, verduras, hortaliças, cereais e pescado. Quem visita a Ceapi vai encontrar produtos com alta qualidade e menor preço. São mais de 700 bancas e cerca de 170 lojas com produtos nacionais e importados esperando o teresinense e visitantes de outros estados.

Com a chegada do outono, estação que corresponde aos meses mais frios no Piauí (maio a junho) as temperaturas começam a esfriar, as folhas a cair, mas esta época do ano é também a época das frutas. Com o clima mais ameno as bancas e lojas da Ceapi ficam recheadas de variedades, o que garante um bem para a saúde. O entreposto piauiense está situado na zona Sul de Teresina com expediente comercial em todos os dias da semana. Veja alguns benefícios de frutas da época:

**Abacate** - Rico em vitamina C, é ideal para a elasticidade da pele, também contém gorduras monoinsaturadas e fibras, que auxiliam no controle do colesterol e o sistema circulatório. Contém potássio, indicado para fadiga, depressão, problemas cardíacos e derrames, além da vitamina B6, magnésio e ferro.

**Banana** - Conhecida por ser rica em potássio e combater as câibras musculares, possui também taxas elevadas de ferro, cálcio e vitamina A, B6, B12 e C. Ainda protege contra doenças cardíacas, pois mantém o equilíbrio de líquidos e evita o acúmulo de placas nas artérias. Age também como antiácido, podendo ser consumida em caso de azias ou úlceras.

por Francisco Viana  
Foto: Juliana Diniz/Ceapi

**Caqui** - Possui as vitaminas A, B1, B2 e C, que contribuem para a manutenção da boa visão, ainda é rica em cálcio, ferro e proteínas. A fruta também é conhecida por auxiliar na saúde da pele e mucosa e nos processos cicatrizantes.

**Maracujá** - Conhecida por seu poder calmante, esta fruta ainda possui alto valor nutritivo, contendo vitamina C, que contribui para a resistência dos vasos sanguíneos e evita a fragilidade dos ossos e dentes. Também contém vitaminas do complexo B, que auxiliam o aparelho digestivo e nervoso e ainda evitam a queda dos cabelos. Ainda é rica em cálcio, fósforo, e do ferro que contribui na boa formação do sangue.

**Tangerina** - Fontes das vitaminas A, B e C, ainda possui cálcio, potássio, sódio, fósforo e ferro. Além dos benefícios da vitamina C no desenvolvimento dos dentes e ossos, esta vitamina associada a alimentos que contenham ferro, auxilia a absorção desta pelo organismo.