



Amoras, framboesas, morango, mirtilo, cereja, uva escura, cranberry são frutas vermelhas e devido ao seu alto teor de antioxidantes alcançaram o status de super alimentos.

Segundo a nutricionista da Rede Mundo Verde, Flávia Moraes, as cores vermelhas e arroxeadas se devem à presença de flavonóides, antioxidantes que neutralizam a ação dos radicais livres. "Os radicais livres são moléculas responsáveis por danos em nosso organismo. As frutas vermelhas por serem ricas em antioxidantes reduzem do risco de câncer e doenças do coração." explica.

Mas os benefícios dessas frutas bonitas e saborosas não para por aí, os antioxidantes tem ainda papel importante na melhora das funções cerebrais, do sistema imunológico e da visão. "Os estudos mostram que as antocianinas das frutas vermelhas assim como diminuem o desenvolvimento de tumores também melhoram o funcionamento do cérebro." conta Flávia.

Aproveite o verão para incluí-las no cardápio. A nutricionista explica que no verão, pela exposição ao sol, os radicais livres são produzidos em maior quantidade e que esses radicais livres causam danos na pele. "O excesso de radicais livres está relacionado ao surgimento de rugas e manchas de pele, assim, os antioxidantes das frutas vermelhas previnem a formação de rugas e o surgimento de manchas de pele".

As frutas vermelhas contêm também vitaminas C e E, que ajudam a aumentar a capacidade de antioxidante do organismo e fibras, importantes para a saúde digestiva e do coração. Por isso, a nutricionista ressalta que o consumo dessas frutas é mais interessante que o uso de suplementos antioxidantes. "Os flavonóides atuam em sinergia com essas vitaminas, aumentando o efeito benéfico das frutas vermelhas". afirma.

De acordo com a especialista, para termos os benefícios dessas frutas elas devem ser consumidas in natura ou na forma de polpa congelada. "São boas opções de lanche, deixam a salada de frutas mais bonita e saborosa e também são excelentes em iogurtes, sucos e smoothies"

Ela dá uma receita de um suco de frutas vermelhas, opção para os lanches da manhã ou da tarde, ou ainda para tomar após o treino ou exposição ao sol.

### **Suco Antioxidante**

#### **Ingredientes**

2 xícara de frutas vermelhas congeladas (cerejas, morangos, amoras e mirtilo)  
200ml de suco de romã ou suco de cranberry  
200ml de água gelada

#### **Modo de preparo**

Bater todos os ingredientes no liquidificador.

Rendimento **2** porções.

Fonte: [www.mundoverde.com.br](http://www.mundoverde.com.br).