

Em maio “e junho”...*Comem-se cerejas ao borralho...*

Com a chegada do mês maio, todos os trilhos do pensamento português vão desaguar a Resende e a Cova da Beira, uns dos principais locais de produção nacional de cereja. As cerejeiras assumem total protagonismo na vasta paisagem destes locais, produzindo-se um produto único, como a cereja, conhecida e apreciada por todo o país devido ao seu sabor e à sua extraordinária qualidade.

A cereja, tal como a maioria da fruta, tem baixa densidade energética e contem fibras alimentares, que saciam e combatem a obstipação. Quanto ao seu sabor, podem ter duas classes, doce ou ácida (amarena). Os benefícios dos seus constituintes são inúmeros desde a prevenção de alguns tipos de cancro, pela proteção que conferem a danos no nosso ADN; prevenção de doenças cardiovasculares dado as suas propriedades anti-inflamatórias e redução do risco de aparecimento de doença de Alzheimer. Dado a riqueza em melatonina, hormona com papel central na regulação dos nossos ritmos circadianos, a ingestão de cerejas poderá ser uma boa alternativa para a redução do *jet lag* e melhoria da qualidade do sono.

Além da cereja, outros frutos vermelhos, conhecidos pelo seu poder antioxidante, protegem o nosso organismo do *stress* e do desgaste físico e mental. O mirtilo, a groselha e a acerola são uma excelente fonte de antioxidantes e são ricos em vitamina B1, dando energia e vitalidade; os morangos, as framboesas ou mesmo as amoras são ricos em vitamina C o que reforça a proteção da pele, sistema nervoso, rins e aparelho digestivo.

Os frutos vermelhos em particular os mirtilos, podem reduzir colesterol sanguíneo, diminuir o risco de incidência de certos tipos de cancro e evitar infeções no aparelho urinário. Os frutos vermelhos, contêm grandes quantidades de polifenóis, que combatem o envelhecimento do cérebro, pelas suas propriedades anti-oxidantes que absorvem os radicais livres nocivos e pelas suas propriedades anti-inflamatórias naturais, reduzindo assim o efeito de envelhecimento no cérebro.

No entanto, é de salientar que em casos de dificuldade de mastigação e deglutição, bastante comuns na paralisia cerebral, não se tem de prescindir destes preciosos alimentos. Opções como triturar estes frutos ou recorrer a ideias de receitas

simples e rápidas, como batidos, sumos ou papas de fruta, são soluções eficazes para se ultrapassar tais problemas, mantendo assim uma alimentação adequada.

Faça da sua cozinha, um local de imaginação....

Estagiária de nutrição: Ana Mafalda Mesquita

Sob a orientação da Dra. Antónia Campos