



O açaí na tigela é uma tradição que começou na praia, foi para as academias e agora é novidade na Europa e Estados Unidos. Muito consumido por atletas e/ou praticantes de atividade física, o açaí é uma fruta que traz diversos benefícios à saúde.

A fruta contém diversos compostos como carotenóides, antoniacinas e compostos fenólicos. Os carotenóides, como o beta-caroteno e o licopeno, são pigmentos naturais com propriedades antioxidantes e anticancerígenas. Já as antoniacinas possuem potente ação antioxidante e são responsáveis pela coloração azul, vermelha, violeta e púrpura do fruto. Os compostos antioxidantes ajudam a retardar a ação de radicais livres no organismo protegendo as células e atuam, também, na prevenção da arterosclerose ao reduzir a oxidação do colesterol LDL na parede vascular, evitando a formação de placas ateroscleróticas.

A fruta é fonte de ômega 6 e de ômega 9, gorduras essenciais para o organismo, pois ajudam a diminuir os níveis de colesterol LDL e regulam os níveis de colesterol HDL (colesterol bom) e ajudam no funcionamento do metabolismo pois diminuem o processo inflamatório.

A polpa é fonte de vitamina E, fibras, cálcio, magnésio e potássio. Acreditava-se que o açaí era uma fonte importante de ferro, o que não se confirmou pois, na verdade, o açaí apenas fornece 0,3mg de ferro por 100g de alimento e, ainda por ser de origem vegetal, esse nutriente é pouco absorvível.

Fique atento ao fato de o açaí na tigela ser misturado com xarope de guaraná, substância que contém muito açúcar em sua composição. O excesso de açúcar do xarope faz do açaí na tigela uma preparação doce e com muitas calorias, própria para atletas que as gastam em suas atividades. Se esse não é seu caso, é melhor consumi-lo moderadamente. Atenção maior deve ser dada aos acompanhamentos, já que adicionar granola, mel, leite condensado, entre outros ingredientes, podem tornar a preparação um tanto quanto perigosa para quem está preocupado com a balança. O segredo, nestes casos, é tomar açaí na tigela em pequenas quantidades e não adicionar os acompanhamentos.

Para aqueles que sempre substituem a refeição pelo açaí, cuidado! O açaí é calórico e nutritivo mas não a ponto de substituir uma refeição. A longo prazo, essa prática pode aumentar o risco de deficiências nutricionais. Tal hábito, portanto, deve ser evitado.

Lembre-se que cada um tem necessidades de nutrientes diferentes. Para ter uma orientação mais individualizada consulte sempre um nutricionista!

### Receitas:

#### Suco de Açaí

Ingredientes:

- 100g de açaí
- 25ml de xarope de guaraná
- 1 copo de água

#### Modo de preparo:

Coloque o xarope de guaraná, a água e a polpa de açaí no liquidificador e bata até obter uma consistência homogênea

#### Tigela de Açaí

Ingredientes:

- 350g de açaí em pedrinhas congeladas
- 60ml (1 xícara de café) de xarope de guaraná
- Granola à gosto
- 2 bananas ou 1 polpa de fruta a seu gosto

#### Modo de preparo:

Primeiro coloque as duas bananas (ou a fruta de sua preferência) e o xarope de guaraná no liquidificador.

Bater Bem até desmanchar toda a fruta. Em seguida, coloque aos poucos o açaí em pedrinhas congeladas.

Bater bem até formar um sorvete.

Coloque em uma tigela e espalhe a granola a gosto.

Carolina Carnevalli Nutricionista Funcional CRN 3 20256 carolina@ciclismobr.com.br