

O ADMIRÁVEL KIWI

O Kiwi é originário da Nova Zelândia e só nos anos 40 começa a sua internacionalização. Chegou a Portugal há poucos anos, mas rapidamente se enraizou, sendo hoje produzido, e bem, por agricultores portugueses. Os kiwis produzidos em Portugal são de grande qualidade, tanto ao nível do sabor como do ponto de vista nutricional.

■ Pedro Soares

O kiwi é uma baga com nutrientes extra que vêm das pequenas sementes pretas. Possui uma enorme riqueza em potássio, importante na regulação da pressão arterial. A quantidade de potássio presente neste fruto é bastante superior à existente na banana ou na laranja, os frutos habitualmente conotados como grandes fornecedores deste nutriente. Por outro lado, o kiwi não possui sódio e tem um valor calórico relativamente baixo, tornando-o perfeito para a alimentação dos hipertensos e não só. A sua oferta de

vit. C é admirável, bastando um kiwi médio por dia para nos oferecer a dose diária recomendada desta vitamina. Ao contrário da maioria dos frutos, oferece Vit. E, outra vitamina com potencial antioxidante, protector das nossas células e da manutenção da sua integridade. Outra vitamina presente no kiwi é o ácido fólico, que se pensa ser um importante agente na promoção da saúde cardiovascular. O ácido fólico existe em quantidades elevadas nos hortícolas, mas como é destruído pelas temperaturas elevadas acaba por desaparecer, em parte, durante os processos culinários. Pelo contrário, o ácido

fólico presente neste fruto é mantido quase intacto se for consumido de imediato, como acontece na maioria das vezes. O kiwi fornece ainda doses interessantes de vitamina B6, cálcio, ferro e magnésio. Se a estas vitaminas e minerais adicionarmos as quantidades importantes de fibra oferecidas por uma dose deste fruto (bastante superiores a muitos cereais de pequeno-almoço) estamos em presença de uma forma barata e saborosa de melhorarmos a nossa saúde intestinal.

Resta agora aproveitar as melhores ocasiões para o incluir no nosso dia-a-dia, complementando a sua ingestão com outros frutos. O kiwi integra-se com facilidade em saladas de fruta, em gelados, batidos ou iogurtes. Um kiwi médio oferece tudo isto por apenas 47 calorias.

Em conjunto com outros frutos e hortícolas pode contribuir para se atingir o objectivo de consumir pelo menos 400g destes alimentos por dia. Dois pratos de sopa, às refeições principais, ajudam ainda a atingir estes objectivos com maior facilidade. E sabemos hoje que o

consumo generoso e variado destes alimentos é uma das melhores formas de prevenir o aparecimento de doenças cardiovasculares e cancro. Estima-se que uma alimentação saudável e a prática diária de actividade física de intensidade moderada poderá, por exemplo, reduzir as probabilidades de um cancro aparecer em cerca de 30-40%. De que está à espera? ■

