

8,0

ALUNOS; BEATRIZ GODOY E JOICE PIO ALFRREDO

ANO; 8

TURMA: E

Fruto do Cerrado:

INGA E PEQUI

Descrição do fruto: PEQUI: A árvore pode ter até 10 metros de altura com tronco tortuoso de casca aspera e rugosa as folhas pilosas são formadas por 3 folíolos com bordas recortadas. O pequi é verde a casca e por dentro é ; o fruto de tamanho de uma pequena laranja está maduro quando sua casca, que permanece da mesma cor verde amarelada, amolece . possui um coração amarelo intenso que envolve uma semente madura , formada por grande quantidade de pequenos espinhos seu caroço é dotado de muitos espinhos. etc

INGA; inga é o fruto da ingazeira , planta da família leguminosae e muito em regiões próximas a lagos e rios. Suas sementes , envolvidas por uma sarcotesta branca fibrosa e adocicada são revestidas por uma vagem verde e grande , que pode chegar a medir 1 metro de comprimento.

Época de frutificação: PEQUI ; A época do fruto é em dezembro que é o final do ano...

INGA: A época de floração é de AGOSTO E NOVEMBRO; frutificação DEZEMBRO A FEVEREIRO;

características nutricionais do fruto: PEQUI: ELE é de casca verde e a polpa do coração é amarelo intenso que envolve uma semente dura e ele é amarelado.

INGA: É envolvida por uma sarcotesta branca fibrosa e adocicada por uma vagem verde e grande.

Função do nutriente no organismo humano: 1. PROTEGE O CORAÇÃO

Pequi tem um teor muito elevado de ácidos graxos monoinsaturados, que são os mesmos compostos encontrados em nozes, azeitonas e compostos orgânicos benéficos que ajudam a diminuir os níveis de colesterol no sangue e protege o nosso coração.

Oléico, linoléico e ácido esteárico são encontrados no fruto, que tudo melhorar os efeitos oxidação no corpo, o que significa que menos colesterol se acumula nas paredes das artérias e vasos sanguíneos, assim, proteger os nossos sistemas cardiovasculares de aterosclerose, ataques cardíacos, derrames e doença cardíaca coronária.

2. FONTE DE POTÁSSIO

A mistura de vitaminas e minerais, incluindo potássio, bem como os efeitos anti-inflamatórios dos ácidos naturais encontrados no fruto, pode ajudar a aliviar a pressão sobre os vasos sanguíneos e relaxar eles, aumentando desse modo o fluxo sanguíneo e aliviando a pressão sobre o coração. A inflamação pode causar constrição dos vasos sanguíneos, o que pode agravar ainda mais problemas de coração, como colesterol entupimento.

3. COMPOSTOS ANTI-INFLAMATÓRIOS

Um estudo realizado em atletas exclusivamente com a dieta de pequi, constatou-se que a inflamação geral das articulações e músculos foram reduzidas após os treinamentos. O que é potencialmente explicado pelos altos níveis de compostos anti-inflamatórios encontrado no pequi. Isso poderia ser uma solução natural para as pessoas que sofrem de artrite e outras condições inflamatórias.

4. FONTE DE VITAMINA A

1411 x 835 - caliandradocerrado.com.br

O pequi é uma boa fonte de vitamina A, e como você deve saber, o beta-caroteno é um dos derivados da vitamina A. O teor de carotenóides de pequi é alto, e estes atuam como antioxidantes, especificamente nas células oculares. Isso significa que, ao comer o fruto do pequi e outros alimentos ricos em carotenóides, podemos melhorar a visão, impedindo a degeneração macular e catarata que muitas vezes são causados pelos radicais livres.

5. ÓLEO ESSENCIAL

óleo essencial de Pequi pode ser extraído das nozes / sementes dentro do mesocarpo da fruta pequi. Este óleo essencial é frequentemente incluído em xampus e hidratantes tradicionais no Brasil, mas está começando a ganhar terreno no mercado internacional também. Além disso, o elevado teor de tocoferol e de vitamina A em pequi significa que a pele e o cabelo é protegida devido às propriedades antioxidantes destes compostos.

Consumir pequi pode manter sua pele de mostrar defeitos, melhorar a cicatrização, adicionar um brilho rico para a sua pele, e prevenir os sinais de envelhecimento prematuro. Ele também tem sido tradicionalmente usado para o tratamento de eczema e lesões cutâneas.

6. FONTE DE FIBRAS

A fibra é uma parte importante de a grande maioria das frutas e legumes, e pequi não é exceção. Os altos níveis de fibra encontrados em pequi ajuda a melhorar a sua saúde digestiva por adicionar volume ao seu banco e reduzir a ocorrência de constipação, flatulência, cólicas e diarreia. Fibra também ajuda a eliminar o excesso de colesterol “ruim” do seu sistema, melhorando ainda mais sua saúde cardíaca.

7. REMÉDIO NATURAL PARA ASMA

Pequi pode ser uma solução natural para asma, extraia o óleo do fruto. Coloque de 3 à 5 gotas sobre as refeições, duas vezes por dia .

INGA:Antiartrítica.

- Dor de cabeça
- Anti-reumático.
- Diarreia.
- Disentérica.
- Ajuda contra Dores.
- Reduz o reumatismo.
- Diminuir os problemas intestinal.
-
-

Receita: PEQUI; arroz com pequi com frango

INGA;picole de inga

Foto da árvore:INGA;



[836 × 470 - arvores.brasil.nom.br](http://arvores.brasil.nom.br)



PEQUI

[1411 × 835 - caliandrdocerrado.com.br](http://caliandrdocerrado.com.br)

Foto do Fruto:

[1024 × 768 - formasaudavel.com.br](http://formasaudavel.com.br)



[340 × 266 - naturezabela.com.br](http://naturezabela.com.br)