ALUNOS; BEATRIZ GODOY E JOICE PIO ALFRREDO ANO;8

TURMA:E

Fruto do Cerrado:

INGA E PEQUI

Descrição do fruto: PEQUI: A arvore pode ter ate 10 metros de alturas com tronco tortuoso de casca aspera e rugosa as folha pilosas sao formada por 3 foliolos com bordas recortadas. o pequi e'verde a casca e por dentro e ; o fruto de tamanho de uma pequena laranja esta maduro quando sua casa, que permanece da mesma cor verde amarelada,amolece . poupa de coracao amarelo intenso que envolve uma semente madura , formada por grande qunatidade de pequenos enpinhos seu caroço e´ dotado de muitos espinhas.etc

INGA; inga e o fruto da ingazeira ,planta da familia leguminosas e muito em regioes proximas a lagos e rios. Suas sementes , envolvidas por uma sarcotesta branca fibrosas e adocicadas sao revestidas por uma vagem verde e grande , que pode chegar a medir 1 metro de conprimento.

Época de frutificação:PEQUI ; A epoca do fruto e em desembro que e so no final do ano...

INGA: A epoca florecimento e'de AGOSTO E NOVEMBRO; frutificacao DESEMBRO A FEVEREIRO;

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

INGA:È envolvida por uma sarcotesta brancas fibrosase adocicadas 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 encontradas 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 × 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 excepção. 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



PEQUI

1411 × 835 - caliandradocerrado.com.br

Foto do Fruto:

1024 × 768 - formasaudavel.com.br





340 × 266 - naturezabela.com.br