

Conheça os benefícios das berries, frutas em alta no Sul de Minas

Qui 16 janeiro

O nome berries pode soar estranho, mas com certeza as pessoas conhecem, por exemplo, morango, cereja, framboesa e amora. As feiras e os supermercados estão repletos de frutas como essas, e até mesmo as menos consumidas estão em alta, como blueberry (mirtilo), gogiberry e cranberry.

Essas pequenas frutas típicas de clima temperado têm ocupado espaço cada vez maior na dieta dos brasileiros, o que é uma boa notícia porque, além de gostosas, elas são bastante nutritivas. Por meio dos trabalhos da [Empresa de Pesquisa Agropecuária de Minas Gerais \(Epamig\)](#), vinculada à [Secretaria de Estado de Agricultura, Pecuária e Abastecimento \(Seapa\)](#), diversos municípios do Sul do estado e da Serra da Mantiqueira estão expandindo a produção de berries.

A plantação ainda é pequena, se comparada a de outras frutas, mas o cultivo, sobretudo orgânico, já é uma boa opção de renda para os produtores locais.

As berries têm propriedades antioxidantes, nutricionais e farmacêuticas. O pesquisador da Epamig, Emerson Gonçalves, ressalta que a divulgação dos benefícios do consumo dessas pequenas frutas para a saúde faz aumentar a procura por parte do público.

Veja os principais benefícios das berries mais consumidas no país:

Morango

Entre as pequenas frutas, o morango ocupa a maior área de cultivo no Brasil. O destaque também fica por conta da alta produtividade dos morangueiros, que gira em torno de 100 toneladas por hectare em locais com bom clima e uso de tecnologias adequadas.

O morango possui propriedades diuréticas, auxilia na cicatrização de feridas, é rico em vitamina C, fortalece as paredes dos vasos sanguíneos e aumenta a absorção de ferro. Por serem repletos de antioxidantes, os morangos ajudam a combater o envelhecimento da pele, previnem doenças cardiovasculares, o câncer e combatem inflamações.

Cereja

A cereja também é uma fruta rica em antioxidantes, como as vitaminas A e C, e em minerais, como potássio e cálcio. Seu consumo regular auxilia o funcionamento do sistema imunológico e combate o envelhecimento precoce.

Além disso, a cereja ajuda a prevenir aterosclerose, câncer de cólon e de estômago, doenças cardíacas, combate inflamações no organismo, reduz os sintomas de artrite e auxilia na saúde de pele, olhos, unhas e cabelos, por ser rica em betacarotenos.

Framboesa

A framboesa possui uma coloração avermelhada intensa e pode ficar quase preta quando madura. Possui o centro oco e exige temperaturas baixas para o cultivo, algo em torno de 7°C.

Ela é rica em proteínas, vitaminas A, B1, B5, C, cálcio, fósforo e ferro. O consumo de framboesas auxilia no tratamento de inflamações nas gengivas e na garganta, além de ser um poderoso aliado contra prisão de ventre, reumatismo, doenças do fígado, doenças dos rins e hemorroidas.

Amora-preta

A amora-preta tem ganhado mais espaço no mercado consumidor pelas recentes descobertas dos benefícios de seu consumo à saúde humana.

O fruto possui quantidades significativas de vitaminas A, B, cálcio e ácido elágico, com propriedades anticancerígenas. Além disso, a amora-preta também é rica em pectina, uma proteína que auxilia na redução do colesterol e na prevenção de doenças cardiovasculares e circulatórias. Por fim, também auxilia na prevenção de diabetes e do mal de Alzheimer.

Blueberry (mirtilo)

O mirtilo é uma fruta, tipo baga, de coloração azul púrpura. Estudos mostram que seu consumo pode ajudar a prevenir doenças relacionadas à visão, como catarata e glaucoma, além de evitar a perda óssea, a ocorrência de doenças neurodegenerativas e o declínio cognitivo durante o envelhecimento.