**Abacaxi possui bromelina, enzima que ajuda na digestão, diz nutricionista**

Karin Honorato disse que a fruta tem vitaminas, magnésio e ferro.
Além desses nutrientes, abacaxi ajuda na hidratação do corpo.

O abacaxi é saboroso e refrescante, motivo pelo qual é muito consumido durante o verão. De acordo com a nutricionista Karin Honorato, a fruta contém nutrientes, como a vitamina A, boa para a visão, e a B, que favorece o sistema nervoso. Além disso, tem uma substância funcional que se chama bromelina. Ela serve como uma enzima para quebrar e ajudar na digestão de proteínas. Por isso, é bom consumi-la após as refeições.

Outros componentes importantes são o magnésio, que ajuda a relaxar, e o ferro, que dá energia e pode prevenir anemia. A especialista salienta também a vitamina C. Segundo ela, uma fatia de abacaxi ajuda a suprir 20% das necessidades diárias dessa vitamina que o corpo precisa. Outro destaque, segundo a nutricionista, é que a fruta possui 80% de água, o que facilita a hidratação do corpo.

Karin disse ainda que o abacaxi é muito usado na produção de geleias, compotas, doces e tortas. A fruta assada com canela também ajuda na diminuição da vontade de se comer doce. Para não haver desperdício, além da polpa, a casca pode ser aproveitada para fazer suco, chá frio ou quente e aromatizar a água.

Além disso, o abacaxi tem função anti-inflamatória e, por causa do ácido ferúlico, é antioxidante e ajuda na diminuição da ação dos radicais livres, prevenindo o envelhecimento das células. Karin ainda contou que há os fitoesteróis - substâncias que diminuem o nível do colesterol alto no sangue.

Para as pessoas que têm problemas como aparecimento de aftas e alergias, e problema de gastrite é preciso observar se o abacaxi estimula o surgimento desses incômodos.

Do G1 MG

7/01/2014 06h00 - Atualizado em 27/01/2014 06h28

http://g1.globo.com/minas-gerais/noticia/2014/01/abacaxi-possui-bromelina-enzima-que-ajuda-na-digestao-diz-nutricionista.html