

Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 146/ 02 a 08 de março de 2020

Amendoim

Originário na América do Sul, a cultura deste fruto é subterrânea e exige solos arenosos. O seu ciclo de produção é 5 meses e a germinação ocorre a temperaturas superiores a 18°C.

O amendoim foi rejeitado durante anos, por ser classificado como alimento consumido pelas classes mais pobres. Apenas no século XIX, durante a Guerra Civil Americana, é que os soldados tiveram necessidade de recorrer ao amendoim, por se tratar de uma excelente fonte energética. Após isso, este passou a fazer parte da alimentação, quer na forma de fruto, quer na forma de manteiga.

É um ótimo alimento para se incluir nos lanches, devendo sempre ser consumido com moderação pois, apesar dos seus benefícios, é bastante calórico dado a quantidade de gordura que apresenta.

Pode ser adicionado a produtos como:

- Iogurtes
- Batidos
- Pão (em forma de manteiga)
- Bolachas
- Papas de aveia



É um alimento bastante rico nutricionalmente uma vez que é constituído por mais de 20 aminoácidos, vitaminas (vitamina E, vitaminas B1, B3, B6 e B9) e minerais (magnésio, fósforo, potássio, zinco, cobre e manganésio). Esta é uma das características que o distingue, pois, o amendoim consegue apresentar uma grande densidade nutricional apesar do seu pequeno volume.



Fonte imagens:

https://www.google.pt/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.gazetadopovo.com.br%2Fviver-bem%2Fsaude-e-bem-estar%2Ffo-lado-bom-e-ruim-do-amendoim-o-queridinho-das-festas-juninas%2F&psig=AOvVaw0ZWHIID_3E_HgmhQGREGPv&ust=1582803822697000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxfwTCMjqpYWS7-cCFQAAAAAdAAAAABAF
<https://www.google.pt/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.mundoboforma.com.br%2F8-receitas-de-vitamina-de-amendoim-para-emagrecer%2F&psig=AOvVaw1-IKTvPsLTKu9iC1NFPT3&ust=1582809301353000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxfwTCpJWuaSm7-cCFQAAAAAdAAAAABAE>
https://www.google.pt/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.noticiasominuto.com%2Flifestyle%2F943255%2Fcomer-manteiga-de-amendoim-e-mesmo-assim-perder-peso-e-possivel&psig=AOvVaw306_iAPEc_-kv5VC6qGhFi&ust=1582809707676000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxfwTCpDhgOan7-cCFQAAAAAdAAAAABAN

Fonte texto:
<https://nutricao.pt/noticias/o-amendoim-e-a-saude/>
http://lifestyle-publico.pt/dicionario/291501_a-de-amendoim
<http://www.torribeira.pt/producao/amendoim:20>

Porto.