



VERANÓPOLIS

Dia Municipal da Maçã - 10 de março

Categoria: Geral

Data de Publicação: 10 de março de 2021

Por ser pioneiro no cultivo da maçã no Brasil, o município de Veranópolis é conhecido como Berço Nacional da Maçã. E por meio da Lei Municipal nº 6.296/2013, foi instituído o dia 10 de março como o Dia Municipal da Maçã. Para homenagear essa fruta que é tão importante na história de Veranópolis, conheça 10 benefícios da maçã para saúde:

Proteção para os Ossos: Pesquisadores franceses descobriram que um flavanoide chamado florizina que só é encontrado nas maçãs pode proteger as mulheres na pós-menopausa de osteoporose e também pode aumentar a densidade óssea. Boro, outro ingrediente das maçãs que também fortalece os ossos. Ajuda para o Asma: Um estudo recente mostra que crianças com asma que beberam suco de maçã diariamente sofriam de menos chiado do que crianças que bebem suco de maçã apenas uma vez por mês. Outro estudo mostrou que crianças nascidas de mulheres que comem muitas maçãs durante a gravidez têm taxas mais baixas de asma do que as crianças cujas mães comeram algumas maçãs. Prevenção ao Alzheimer: Um estudo em ratos na Universidade de Cornell descobriu que a quercetina nas maçãs pode proteger as células cerebrais contra os danos dos radicais livres que podem levar à doença de Alzheimer. Abaixar o colesterol: A pectina das maçãs diminui o LDL ("mau" colesterol). Pessoas que comem duas maçãs por dia podem reduzir o colesterol em até 16 por cento. Prevenção do Câncer de Pulmão: De acordo com um estudo de 10.000 pessoas, aqueles que comiam mais maçãs tinham risco 50% menor de desenvolver câncer de pulmão. Os pesquisadores acreditam que isso é devido aos níveis elevados de flavonóides quercetina e naringina das maçãs. Prevenção do cancro de mama: Um estudo da Universidade de Cornell descobriu que os ratos que comeram uma maçã por dia reduziram o risco de câncer de mama em 17%. Ratos alimentados com três maçãs por dia reduziram o risco em 39% e os alimentados com seis maçãs por dia reduziram o risco em 44%. Prevenção do Câncer de Cólon: Um estudo descobriu que ratos alimentados com extrato de maçãs, tinham um risco 43% menor de câncer de cólon. Outra pesquisa mostra que a pectina da maçã reduz o risco de câncer de cólon e ajuda a manter um sistema digestivo saudável. Prevenção do cancro no fígado: Pesquisadores descobriram que ratos alimentados com extrato de maçã, tinham um risco 57% menor de câncer de fígado. Benefícios para Diabetes: A pectina nas maçãs fornece ácido galacturônico ao corpo o que reduz a necessidade do corpo com insulina e pode ajudar no tratamento de diabetes. Perda de peso: Um estudo brasileiro descobriu que as mulheres que comeram três maçãs ou peras por dia perderam mais peso durante a dieta do que as mulheres que não comem frutas durante a dieta. Fonte: a

<http://www.abpm.org.br/no-dia-da-maca-conheca-seus-beneficios/>
<http://www.abpm.org.br/no-dia-da-maca-conheca-seus-beneficios//a>