

Ameixa enlatada tem 200% mais fibras que a versão in natura

Conhecida por ser abastecida de nutrientes essenciais para o bom funcionamento do organismo, a ameixa seca guarda mais uma novidade: a sua versão em lata possui 200% mais fibras que a in natura. Isso porque a fruta em lata sofre processo de desidratação reduzindo os níveis de umidade/ água.

Segundo dados da UNICAMP (tabela nutricional), enquanto a ameixa in natura apresenta 2,4g fibras/100g a versão em lata possui 7,2g fibras/100g. Além disso, na lata é possível conservar ainda mais a vitamina C (que se degrada com a presença da luz).

Para a engenheira de alimentos Thais Fagury, a ameixa é bastante importante em uma alimentação saudável, já que é rica em fibras, vitaminas e potássio. “As fibras colaboram muito na manutenção do ritmo intestinal, evitando assim a famosa prisão de ventre. Como a versão da ameixa em lata é abastecida de fibras, ela tem maior poder de agir como laxante, garantindo assim o bom funcionamento do aparelho intestinal”, finaliza Thais.

Outra curiosidade é que, ao contrário do que muitos pensam, a ameixa seca enlatada não necessita de aditivos e conservantes químicos, pois o procedimento para produção de um alimento enlatado é totalmente natural e esterilizado, mantendo-o intacto até o consumo. Existem também as versões sem açúcar que ainda podem ser aliadas da dieta, pois são pobres em calorias.