

Maca

peruana

O segredo dos Andes

Fonte de proteínas, fibras, vitaminas (B1, B2, B12, e C), minerais essenciais (cálcio, potássio, selênio e magnésio) e mais uma incansável lista de outros nutrientes. Não foi à toa que a maca peruana caiu no gosto de quem busca uma alimentação mais saudável. Natural da Cordilheira dos Andes, no Peru, a maca é um tubérculo cujo formato se assemelha a um rabanete. Por aqui, pode ser consumida em pó ou em cápsulas, sendo vendida principalmente em lojas de produtos naturais e fitoterápicos. Pode ser adicionada em: sucos, vitaminas, frutas e em sopas, ou misturada em pequenas quantidades na confecção de pães e bolos.

Ao longo dos séculos, a maca em pó tem sido utilizada por suas qualidades terapêuticas, como no tratamento do stress, da ansiedade, da infertilidade e do desequilíbrio hormonal. “A maca peruana também ajuda a reforçar a imunidade, aumenta a força e a resistência muscular, e contribui para a prevenção da osteoporose”, complementa a nutricionista Renata Queiroz. A planta ganhou popularidade também por seu poder afrodisíaco, uma vez que aumenta a libido em homens e mulheres, o desejo sexual e a sensação de bem-estar geral. Em pesquisas já realizadas sobre a raiz peruana, algumas mulheres relataram ainda bons resultados para aliviar os sintomas da TPM e da menopausa.



EVITA A ANEMIA e a osteoporose

Grande aliada no combate à anemia ferropriva, em 100 g de maca peruana é possível obter 16.6 mg de ferro, nutriente fundamental para a síntese de células vermelhas do sangue e para o transporte de oxigênio. Nossa necessidade diária de ferro, afirma Renata, varia de 11mg a 8mg para homens e de 15mg a 18mg para mulheres, conforme a idade. “Ou seja, com o consumo de 100g da maca peruana a pessoa consegue mais do que a quantidade diária”, revela. Vale lembrar que, para ajudar o corpo a absorver o ferro, é necessário consumi-lo com alguma fonte de vitamina C. Além disso, a maca ajuda na prevenção da osteoporose, já que 100 g da raiz em pó oferecem 150 mg de cálcio (para se ter uma ideia, 100 g de leite oferecem cerca de 100 mg do mineral).

Previne o diabetes e aumenta a imunidade

Graças ao alto teor de fibras da maca, ela ajuda na prevenção do diabetes por diminuir a velocidade da absorção de glicose. Ela também fortalece a imunidade do organismo e aumenta o poder de cicatrização.

Tratar os sintomas da menopausa e andropausa

Menopausa em mulheres e andropausa nos homens ocorrem principalmente devido a um desequilíbrio na produção de hormônios. Estudos têm demonstrado que a maca em pó pode regular a produção hormonal no corpo e ajudar a aliviar os sintomas comuns da menopausa, como ondas de calor, “sem os efeitos colaterais de tratamentos químicos-hormonais disponíveis no mercado”, destaca Renata.

Fortalece o coração

Por ser rica em ômega 3 e ômega 9, a maca peruana evita problemas cardiovasculares e regulariza os níveis de colesterol. É capaz de combater o colesterol ruim (LDL), aumentando o bom colesterol (HDL). Além disso, a maca contém aminoácidos que ajudam no controle de gorduras no sangue, evitando a hipertensão.



SERVIÇO | Renata Queiroz
Nutricionista | (11) 99951 4646