

Continue























## Castanha de caju ou do para

No universo das oleaginosas, há uma variedade de opções deliciosas e saudáveis. Entre elas, destacam-se a castanha do Pará, a castanha de caju, o amendoim e a noz. Esses alimentos são conhecidos por seus benefícios nutricionais e saborosos, mas apresentam diferenças em termos de composição e perfil nutricional. Neste artigo, faremos uma comparação entre essas oleaginosas, destacando suas informações nutricionais e os benefícios que cada uma pode oferecer para a sua saúde. Castanha do Pará
A castanha do Pará é uma fonte rica de selênio, um mineral essencial para a saúde da tireoide e a função antioxidante do organismo. Além disso, ela contém gorduras saudáveis, fibras, proteínas e outros minerais como magnésio e cobre. Castanha de Caju
A castanha de caju é conhecida pelo seu sabor suave e textura crocante. Ela é uma excelente fonte de gorduras saudáveis, proteínas, fibras e minerais como magnésio, zinco e ferro. No entanto, é importante consumi-la com moderação, pois é relativamente rica em calorias. Amendoim
O amendoim é uma leguminosa e uma excelente fonte de proteínas vegetais. Ele também fornece gorduras saudáveis, fibras, vitamina E, magnésio e outros minerais. O amendoim é frequentemente consumido como pasta (manteiga de amendoim) e também é utilizado em muitas receitas culinárias. Noz
As nozes são conhecidas por seu formato característico e sabor marcante. Elas são ricas em gorduras saudáveis, incluindo ácidos graxos ômega-3, que são benéficos para a saúde do coração e do cérebro. Além disso, as nozes fornecem proteínas, fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes. Cada uma das oleaginosas possui benefícios nutricionais distintos. Enquanto a castanha do Pará é rica em selênio, as castanhas de caju fornecem minerais como magnésio e zinco. O amendoim é uma excelente fonte de proteínas vegetais, e as nozes se destacam pelo seu teor de ácidos graxos ômega-3. A inclusão dessas oleaginosas em uma dieta equilibrada pode contribuir para uma nutrição adequada e proporcionar diversos benefícios à saúde. Lembre-se de consumi-las com moderação, respeitando as porções adequadas para obter seus benefícios sem exceder a ingestão calórica recomendada. Comparação Nutricional
Uma comparação nutricional envolve analisar e comparar os valores nutricionais de diferentes alimentos para entender suas composições e benefícios para a saúde. Essa análise geralmente inclui informações sobre calorias, gorduras, carboidratos, proteínas, fibras e uma variedade de vitaminas e minerais. Ao realizar uma comparação nutricional, é possível identificar quais alimentos são mais ricos em determinados nutrientes, o que pode ajudar a fazer escolhas alimentares mais conscientes e adequadas às necessidades individuais. Por exemplo, se alguém está procurando uma fonte de proteína vegetal, pode comparar a quantidade de proteína em diferentes leguminosas, como feijão, lentilha e grão-de-bico, para fazer uma escolha informada. Aqui estão os fatores a serem levados em consideração para, por meio dos alimentos se obter uma melhor qualidade de vida:
Alimentação balanceada
Escolhas conscientes
Necessidades individuais
Prevenção de doenças
Desenvolvimento de hábitos saudáveis
Em resumo, ao realizar comparações nutricionais e ter acesso a informações sobre os alimentos que você consome, é possível tomar decisões alimentares mais informadas e adotar hábitos saudáveis que contribuam para uma melhor qualidade de vida e bem-estar geral.
Calorias: As castanhas do Pará e de caju possuem valor calórico mais elevado quando comparadas ao amendoim e à noz.
Gorduras: Todas as oleaginosas mencionadas contêm gorduras saudáveis, mas as nozes se destacam por serem uma das melhores fontes de ácidos graxos ômega-3.
Proteínas: O amendoim é especialmente rico em proteínas, seguido pelas castanhas de caju, castanhas do Pará e nozes.
Fibras: As castanhas do Pará são as que apresentam maior teor de fibras, seguidas pelas nozes, castanhas de caju e amendoim.
Vitaminas e Minerais: Cada uma dessas oleaginosas possui diferentes perfis de vitaminas e minerais. A castanha do Pará se destaca pelo seu alto teor de selênio, enquanto as castanhas de caju fornecem magnésio e zinco. O amendoim é rico em niacina e vitamina E, e as nozes são uma boa fonte de cobre. Para fins de comparação, se considerarmos uma porção de 100 gramas com o Valor Diário recomendado (VD), assim se estabelece o valor nutricional de cada alimento:
Nutrientes Castanha do Pará Castanha de Caju Amendoim
Noz
Calorias 656 kcal 553 kcal 567 kcal 654 kcal
Gorduras 66g (102% VD) 43g (66% VD) 49g (75% VD) 65g (100% VD)
Gorduras saturadas 15g 8g 7g 6g
Gorduras monoinsaturadas 24g 24g 25g 8g
Gorduras poli-insaturadas 20g 8g 16g 47g
Carboidratos 12g (4% VD) 30g (10% VD) 16g (5% VD) 14g (5% VD)
Proteínas 14g (28% VD) 18g (36% VD) 26g (52% VD) 15g (30% VD)
Fibras 7g (28% VD) 3g (12% VD) 8g (32% VD) 7g (28% VD)
Selênio 1917 mcg (3485% VD) - - -
Magnésio 376mg (94% VD) 292mg (73% VD) 168mg (40% VD)
Cobre 2.3mg (255% VD) - - 1.1mg (122% VD)
Zinco - 5.6mg (51% VD) - -
Niacina - 12mj (75% VD)
Vitamina E - 8mg (53% VD)
Ácidos graxos ômega-3 - - 9g xl:mx-w-3xl md:py-6 lg:px-0 m-auto">
Lembre-se de que esses valores podem variar ligeiramente dependendo da marca ou tipo específico das oleaginosas. É importante consumi-las com moderação, levando em consideração a ingestão calórica diária recomendada e os demais alimentos em sua dieta.
Relacionado
Inegavelmente, as castanhas tem muito a contribuir na nossa saúde, a questão que levantamos nesse artigo é qual opção mais nutritiva: castanha de caju ou do Pará? Ambas são alimentos muito ricos. Saiba mais abaixo sobre as diferenças e semelhanças entre as nossas duas queridinhas. A castanha do Pará e a castanha de caju. Apesar de serem relativamente semelhantes na aparência, as duas castanhas apresentam algumas diferenças nutricionais e também na quantidade de calorias e proteínas. A saber, ambas se destacam por terem um alto teor de gorduras boas, vitaminas e minerais essenciais para o funcionamento adequado do organismo. "Por terem ômega 9, que é considerado um poderoso antioxidante, elas auxiliam na saúde cardiovascular, na preservação e estímulo da memória, no desenvolvimento do raciocínio e também melhoram a imunidade do organismo", resume a nutricionista do HCor, Amanda Mineiro. Elas também contêm potássio, que é benéfico para controlar a pressão arterial e contribui na redução do risco de doenças cardiovasculares, como infartos e AVCs. Além disso, ambas as castanhas possuem antioxidantes que ajudam a neutralizar a ação dos radicais livres. Dessa forma, reduzem as inflamações do corpo e fortalecem a imunidade corporal contribuindo para evitar doenças como infecções e contaminações virais e bacteriológicas. Por conterem magnésio e cálcio, elas ainda são benéficas para a saúde óssea e evitam problemas como a osteoporose, uma condição que causa fragilidade nos ossos e aumenta a propensão a fraturas. A Castanha do Pará se destaca pela enorme quantidade de selênio, um nutriente fundamental pois melhora o funcionamento da tireoide, faz bem para o cérebro e protege as células do estresse e da oxidação, evitando o envelhecimento precoce. Ambas também contêm pequenas quantidades de fibras, o que ajuda a aumentar a saciedade, o controle do peso e o funcionamento do intestino. Nesse sentido, a castanha do Pará leva a melhor pois em 30g há 2,38g de fibras. Já na quantidade de ferro, a castanha de caju vence, uma vez que possui 2mg em 30g. De acordo com Patrícia Modesto, nutricionista do Hospital São Camilo, ambas apresentam boas quantidades de aminoácidos essenciais. Além de serem também ricas em proteínas. "Isso faz com que elas sejam ótimas opções para vegetarianos e veganos ou para quem necessita acrescentar mais proteínas na dieta", explica ainda a profissional. Seu consumo pode ser com ou sem sal. Pequenas e saborosas, elas se destacam por serem fontes de gorduras boas, o que diminui o LDL, colesterol considerado "ruim", e os níveis de triglicérides. Quando comparadas, entretanto, apesar de a castanha-de-caju ter mais proteínas, ferro e ser menos calórica, a castanha do Pará ganha a disputa, já que tem mais fibras e minerais como cálcio e magnésio, além de selênio e vitamina E. Mas vale lembrar que ambas oferecem um alto teor de gorduras consideradas boas, além de vitaminas e minerais essenciais para o funcionamento adequado do organismo. As castanhas ainda têm uma boa quantidade de ômega 9, um poderoso antioxidante que reduz os danos causados pelos radicais livres no organismo e ainda auxilia na saúde cardiovascular, na memória, no raciocínio e no sistema imunológico. Por isso, a recomendação dos especialistas é variar o consumo entre as oleaginosas e garantir os benefícios. O melhor é incluir as castanhas nos intervalos das refeições ou naquele momento em que a fome aparece, mas ainda não é possível se alimentar. Já também para incluí-las em pães, bolos e saladas. Atenção: apesar dos benefícios, as castanhas são calóricas e devem ser consumidas com moderação. O ideal é ingerir no máximo 5 unidades por dia, o que representa 30 g. PUBLICIDADE O consumo regular e moderado de oleaginosas contribui bastante com a saúde. Entre as mais comuns deste grupo estão a castanha-de-caju e a castanha-do-para. Frequentemente ocorre uma confusão entre elas, mas apesar de semelhantes na aparência, apresentam algumas diferenças nutricionais e também na quantidade de calorias e proteínas. Ambas se destacam por fornecer um alto teor de gorduras consideradas boas, vitaminas e minerais essenciais para o funcionamento adequado do organismo. "Por terem ômega 9, considerado um poderoso antioxidante, as castanhas auxiliam na saúde cardiovascular, na memória, no raciocínio, diminuem a reprodução de radicais livres e melhoram o sistema imunológico", resume Amanda Mineiro, nutricionista do HCor (Hospital do Coração). Quando comparadas, entretanto, apesar de a castanha-de-caju ter mais proteínas, ferro e ser menos calórica, a castanha-do-para ganha a disputa, já que tem mais fibras e minerais como cálcio e magnésio, além de selênio e vitamina E. Na dúvida, a dica das especialistas consultadas por VivaBem é variar o consumo entre as oleaginosas e garantir os benefícios. Nutrientes e benefícios em xequeO sabor de ambas varia, mas geralmente é neutro, suave e com uma textura amanteigada. Podem ser consumidas levemente cozidas ou torradas, com ou sem sal. Pequenas e saborosas, elas se destacam por serem fontes de gorduras boas, o que diminui o LDL, colesterol considerado "ruim", e os níveis de triglicérides. Ambas também contêm potássio, benéfico para controlar a pressão arterial. Com essas propriedades, elas reduzem o risco de doenças cardiovasculares como infartos e AVC (acidente vascular cerebral). Além disso, possuem antioxidantes que ajudam a neutralizar a ação dos radicais livres. Dessa forma, reduzem as inflamações do corpo e aumentam a imunidade, o que contribui para evitar doenças como infecções. O ideal é que a castanha-de-caju seja consumida sem sal
Imagem: iStock
Por conter magnésio e cálcio, são benéficas para a saúde óssea e evitam problemas como osteoporose, condição que causa uma fragilidade nos ossos. A castanha-de-caju possui ainda uma pequena quantidade de vitamina C. Já a do para se destaca pela quantidade de selênio —por isso melhora o funcionamento da tireoide, faz bem para o cérebro e protege as células do estresse oxidativo, podendo evitar o envelhecimento precoce. Elas também contêm pequenas quantidades de fibras, o que ajuda a aumentar a saciedade, o controle do peso e o funcionamento do intestino. Nesse quesito, a castanha-do-para leva a melhor mais uma vez: em 30 g há 2,38 g de fibras. Já na quantidade de ferro, a castanha-de-caju vence, uma vez que possui 2 mg. De acordo com Patrícia Modesto, nutricionista do Hospital São Camilo, ambas apresentam boas quantidades de aminoácidos essenciais, ou seja, aqueles que não são sintetizados pelo organismo. E também possuem proteínas. "Isso faz com que elas sejam ótimas opções para vegetarianos e veganos ou para quem necessita acrescentar mais proteínas na dieta", explica. Consumo deve ser moderado Apesar dos benefícios, as castanhas devem ser consumidas com moderação. Isso porque são consideradas calóricas, por serem fontes de gorduras. Além disso, como são pequenas, é muito fácil perder a noção da quantidade consumida. O ideal é ingerir no máximo 5 unidades por dia, o que representa 30 g. É preciso se atentar à frequência do consumo, intercalando com outros tipos de oleaginosas ou alternando os dias de ingestão. As castanhas são ótimas alternativas para o consumo nos intervalos das refeições ou naquele momento em que a fome aparece, mas ainda não é possível se alimentar. São boas opções para levar na bolsa ou consumir à noite como ceia, quando o momento de dormir fica muito distante da última refeição. Elas integram pratos doces e salgados, mas seus benefícios são mais evidentes quando consumidas sem sal. Podem ser incluídas nos lanches intermediários com outros alimentos como frutas e iogurtes. Uma opção é acrescentar em saladas e receitas de biscoitos e pães", afirma Patrícia Ramos, nutricionista e supervisora de Nutrição do Hospital BP - Beneficência Portuguesa. A castanha-de-caju ainda pode ter fitatos, o que costuma atrapalhar na absorção de algumas vitaminas e minerais. Além disso, ela não deve ser consumida crua, pois é tóxica para o organismo. Já a castanha-do-para faz mal quando consumida em excesso por causa do selênio. Esse mineral em grandes quantidades pode ser tóxico para o corpo. Mas para isso seria preciso ingerir cerca de 50 castanhas-do-para em um único dia. Como escolher Quando for comprar, sempre fique de olho na procedência do alimento, como foi feito o armazenamento e se há umidade no local. Opnte por embalagens a vácuo, pois dessa forma elas ficam protegidas da oxidação e evita-se a proliferação de fungos. Também é importante se atentar para o prazo de validade. Veja as propriedades nutricionais de uma porção dos alimentos (30 g). Castanha-do-para
Calorias: 202 kcal
Proteínas: 4,36 g
Carboidratos: 4,52 g
Fibras: 2,38 g
Cálcio: 48,8 mg
Ferro: 0,89 mg
Magnésio: 97 mg
Fósforo: 203 mg
Potássio: 187 mg
Selênio: 1014 mcg
Vitamina E: 1,89 mg
Vitamina C: -
\*Folato: 6,59 mcg
Castanha-de-caju
Calorias: 174 kcal
Proteínas: 5,47 g
Carboidratos: 9,06 g
Fibras: 0,99 g
Cálcio: 11,1 mg
Ferro: 2 mg
Magnésio: 87,6 mg
Fósforo: 177 mg
Potássio: 198 mg
Selênio: -
\*Vitamina E: 0,06 mg
Vitamina C: 0,15 mg
Folato: 7,5 mcg
\*Valores insignificantes
Referência: TBCA (Tabela Brasileira de Composição de Alimentos)