



Colégio D. Dinis

# MARACUJÁ

- Benefícios/ utilidades:

O maracujá (*Passiflora*) apresenta benefícios que ajudam no tratamento de diversas doenças, como ansiedade, depressão ou hiperatividade, ajuda também no tratamento de problemas de sono, nervosismo e hipertensão, por exemplo. Este pode ser usado na composição de medicamentos caseiros, chás ou tinturas, e podem ser usadas as folhas, as flores ou o fruto do maracujá.

Além disso, também pode ser usado para facilitar a perda de peso e no combate ao envelhecimento, pois está repleto de antioxidantes como as vitaminas A e C, e apresenta propriedades diuréticas.

- Valor nutricional:

Cada 100 gramas de maracujá apresenta, aproximadamente, 70 calorias.

- Curiosidades:

O Maracujá, também conhecido como “fruto da paixão”, nada tem a ver com qualquer aspeto romântico. Esta sua designação deve-se à forma e exuberância das suas flores, cinco pétalas com cinco pontos avermelhados ou roxos e que os missionários chegados às Américas, com a função de levar a palavra de Cristo, utilizaram para fazer crer aos nativos que eram um presente de “Deus” e que representavam a “Paixão de Cristo”.



<https://passionsblume.eu/wp-content/uploads/2016/11/Maracuja.jpg>



<https://www.venditapiccolifrutti.it/wp-content/uploads/2015/09/smoothie-book-maracuja-kopie.jpg>

