

A Popular Goiaba

A Goiaba, nasceu no Brasil, e hoje em dia, está espalhada por toda a América tropical . Além de ela ser gostosa, mesmo sendo um pouco ácida, faz muito bem para a saúde.

A palavra goiaba, significa, sementes amontoadas, e pode ser comida normalmente, ou fazendo com ela doces, geléias, sucos, sorvetes, coquetéis e a famosa goiabada. Sua forma é arredondada, a casca é meia enrugada, e sua cor varia entre o branco, verde e amarelo. Sua polpa também varia entre: laranja avermelhado, amarelo, rosa escuro e branco.

Ao natural, ela possui diversas vitaminas C, B1, B2, A, Fósforo, Cálcio, Ferro e Sais minerais. Quando cozida, sempre pode perder, algumas propriedades.

A goiaba, tem pouco açúcar, e absolutamente nenhuma gordura, podendo ser adicionada a qualquer tipo de dieta, de preferência crua, para minimizar a perda de suas propriedades.

A contra indicação, é apenas para pessoas com problemas crônicos intestinais, ou quando o aparelho digestivo for muito delicado.

A goiaba, é uma das frutas brasileiras, mais populares e tem grande valor nutritivo, ajuda a tratar diarreias, previne a acidez do estômago, gripes, retenção de líquido, resfriados e ferimentos diversos, pois é um ótimo cicatrizante.

Usa-se também para preparar chás dos brotos da goiabeira, com folhas da laranjeira azeda, dizem ser bom para distúrbios da digestão.

Entre os brasileiros, apesar de ser bem conhecida, não é muito procurada, apesar da riqueza medicinal que ela tem, talvez pela falta de conhecimento de todas as propriedades

que ela possui.

Podemos fazer chás das suas folhas, usando 30 gramas para um litro de água, é ótimo para inchaço das pernas.

Durante a última guerra mundial, foi muito usada, pela grande quantidade de vitamina C que ela possui, sendo que nas regiões frias, era usada como suplemento alimentar.

Muito indicada também para controlar diarreias agudas, pois pode agir como o adstringente.

Sempre que não se souber ao certo os motivos ou a gravidade de um problema de saúde, o médico especialista deve ser consultado, antes de qualquer tipo de tratamentos caseiros.

Para mais dicas, visite o [blog Max Burn Brasil](#).

Obra original disponível em:

<http://www.overmundo.com.br/banco/a-popular-goiaba>