



Programa
Cuidar
TRANSMAION

Programa
Cuidar
TRANSMAION

O que é?

Cuidar é um programa voltado para qualidade de vida dentro e fora do ambiente de trabalho.

Com objetivo de orientar nossos colaboradores e suas respectivas famílias com temas relacionados a saúde física e emocional.

Todos os meses será abordado um tema relacionado a qualidade de vida na comunicação interna e nas redes sociais da empresa.

Vem com a gente!





BENEFÍCIOS DO CONSUMO DA ACEROLA

Neste mês de fevereiro, uma das frutas da estação é a acerola. Então o programa cuidar vai trazer um conteúdo sobre os benefícios dessa frutinha que coquista o paladar de muitos.

A fruta

Natural da América Central, a acerola é bastante popular no Brasil, e em alguns lugares é conhecida como “cereja das antilhas”.

Ela se destaca por ser uma das maiores fontes de vitamina C, algumas variedades chegam a ter mais de 20 vezes a quantidade de nutriente em comparação a laranja ou o limão. Em média, cinco frutinhas por dia atingem as necessidades diárias do nutriente.

O ideal é consumir in natura, mas como elas tendem a estragar rapidamente após a colheita, é comum que a fruta transformada em suco ou em polpa.



Benefícios do consumo

1. Fortalece o sistema imunológico;
2. Previne o envelhecimento precoce;
3. Previne problemas gastrointestinais;
4. É benéfica para o coração;
5. Faz bem para a tireoide;
6. Contribui com a absorção de ferro;
7. Melhora a função cerebral;
8. É benéfica para a visão;
9. Aumenta a saciedade.

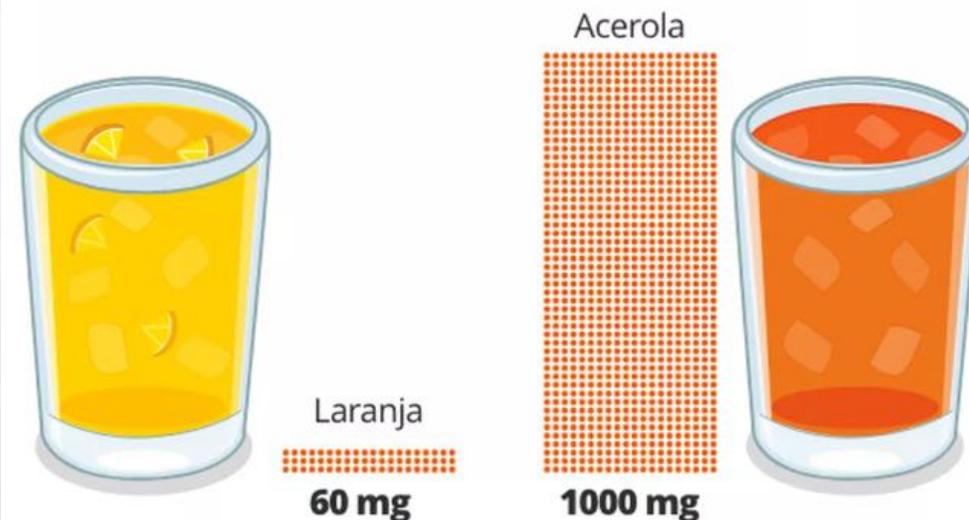
Mais informações/fonte:

<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2021/06/21/acerola-fortalece-a-imunidade-veja-9-beneficios-da-fruta-tropical.htm>

Acerola é destaque em vitamina C

Compare a fruta com a laranja

Um copo de 100ml de suco



Plantio



Pé de acerola precisa de muita luz e água



1x



8x

Uma mesma planta pode gerar até 8 safras no ano.

Como consumir



Uma forma bastante popular de consumo é o suco de acerola. Mas para que a bebida mantenha as propriedades da fruta, ela deve ser consumida na hora em que é preparada. Isso porque se perde boa parte da vitamina C após algumas horas. Além disso, o ideal é beber sem adoçar.

A fruta também é usada na preparação de vitaminas, sorvetes, geleias, doces e também drinques. A acerola in natura pode ser consumida como sobremesa, em lanches intermediários e também com saladas de folhas cruas ou ainda em molhos, acompanhando carnes e frangos. Vale destacar que mais verde a fruta, maior a quantidade de vitamina C.

Riscos e contraindicações

A recomendação é consumir entre 6 a 8 acerolas por dia. O consumo da fruta costuma ser seguro para a maioria das pessoas. No entanto, por ser ácida, quem tem problemas digestivos pode passar mal após ingeri-la. Em excesso, algumas pessoas apresentam diarreia e náuseas.

Além disso, a vitamina C em excesso aumenta o risco de cálculos renais, principalmente em homens. De acordo com a Sociedade Brasileira de Nefrologia, estudos apontam que a ingestão de 1.000mg/dia ou mais do nutriente está associado a um risco maior de 19% de aparecimento do problema de saúde.

Isso ocorre porque a vitamina C é convertida em oxalato (substância que favorece os cálculos) e é eliminada pela urina. Sendo assim, quem tem problemas renais deve se atentar para o consumo excessivo da acerola e de outras fontes de vitaminas C, além de suplementos.





Programa Cuidar - Transmaion

O programa cuidar está conectado com o nosso pacote de benefícios e convênios.

A Transmaion, vem buscando cada dia mais parceiros para trazer a todos o acesso a profissionais que auxiliam no processo de qualidade de vida.

Consulte o RH para conhecer nosso pacote de benefícios.





TRANSMATION

Central de Atendimento:
(14) 3844-1058
transmaion@transmaion.com.br



Escritório: Rua Ataíde da Silva Rosa, 50 - Trevo, Pratânia - SP, 18660-050

 /transmaion | www.transmaion.com.br