

Quer uma pele mais jovem e saudável? Coma pecans.

A alimentação é a chave para as mudanças mais significativas em nossa saúde. Você sabia que a noz pecan ajuda a proteger sua pele e te faz poupar um bom dinheiro em cosméticos?



Com a pecan não tem segredo e nem limite pro consumo. Quanto mais você come, mais benefícios extrai dessa pequena oleaginosa, que ajuda a proteger sua pele reforçando o mecanismo de eliminação de toxinas do organismo. Fonte da imagem: Chezbeate/Pixabay.

*Por Eduardo Ruedell**

A pele é o maior e um dos mais sensíveis órgãos do corpo humano. Ela sofre com a ação direta do tempo, como um carro exposto ao céu aberto: o frio, o calor, a umidade, a falta de umidade e as alterações drásticas da temperatura, causam um lento e gradual desgaste em nossa epiderme.

E se isso não bastasse, ocorre ainda o envelhecimento natural da pele, devido à morte de nossas células conforme vamos ficando mais velhos. O efeito de tudo isso, é que com o tempo começamos a sentir a pele mais rígida, com menos elasticidade.

Embora nunca conseguiremos frear completamente esses efeitos negativos, podemos diminuir sua intensidade com a ajuda de uma pequena e poderosa aliada: a noz pecan.

O segredo da pecan para este caso não está nas gorduras mono e poli insaturadas, fundamentais para o controle do LDL em nosso organismo, nem nos incontáveis minerais que encontramos em sua composição.

Na verdade, o que torna a noz pecan tão atrativa para quem quer cuidar da pele, é um nutriente que muitas vezes ignoramos, e que normalmente só associamos com a saúde gastrointestinal: a fibra alimentar

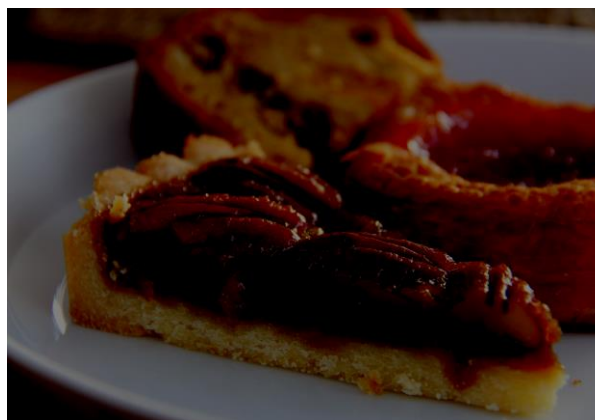
Revertendo o envelhecimento precoce da pele

Uma das formas de desacelerar e, até mesmo, reverter parte do envelhecimento precoce da pele, é através da produção natural de colágeno pelo corpo. Esse mecanismo se torna mais lento com o tempo, mas dietas balanceadas que contém um bom número de antioxidantes costumam estimulá-lo.

Uma das questões mais importantes, é que nosso corpo não absorve de forma correta muitos desses nutrientes. A fibra, então, ajuda seu corpo a ganhar mais tempo para que isso aconteça. E a boa notícia é que a noz pecan contém tanto fibras quanto antioxidantes.

As fibras também podem ajudar a resolver o problema dos efeitos da exposição da pele ao tempo e, conseqüentemente, à poluição. Isso porque as fibras ajudam o fígado e os rins a "expulsar" as toxinas do organismo. Pode até parece que isso não tenha relação nenhuma com a pele. No entanto, são estas toxinas um dos fatores que a deixam com menos brilho.

Outro inimigo declarado da saúde da pele são os desequilíbrios hormonais. Um exemplo são os níveis de hormônios da tireoide, que quando estão instáveis podem ajudar a ressecar a pele. Uma alimentação saudável, enriquecida com pecans, por exemplo, pode ajudar a contornar o problema.



Além de ajudar sua pele a ficar mais bonita, a pecan rende ótimos pratos, como essa torta de nozes. Fonte da imagem: Sharonang.

Como alcançar os resultados

A relação da alimentação com a saúde em geral já foi testada milhares de vezes apenas na última década, muitas vezes, inclusive, tendo a noz pecan como fonte principal dos nutrientes estudados.

Já o interesse em mostrar que existe uma conexão maior do que se pensava entre nossa dieta e a nossa pele, tem sido o motor para várias pesquisas e obras acadêmicas.

A suplementação natural, através de alimentos, tem se mostrado a maior aliada de quem quer melhorar sua qualidade de vida. Nesse sentido, e pensando no caso específico das fibras alimentares e da pele, a noz pecan ocupa um lugar de destaque.

A oleaginosa contém aproximadamente 3 g. de fibras para cada 30g. de noz sem casca. Isso representa 10% da quantidade de fibras que a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda para o consumo diário de um adulto.

Você não precisa consumir apenas 30 g. de nozes. Na verdade, órgãos como a própria OMS e o USFDA, do governo dos Estados Unidos recomendam um consumo mínimo diário de aproximadamente 45 g. de nozes. O motivo é simples: ela é uma fonte poderosa de nutrientes essenciais para o bom funcionamento do corpo humano.

O consumo não precisa ser necessariamente *in natura*, embora uma das melhores opções seja justamente essa, pela praticidade que oferece. É uma excelente alternativa para substituir *snacks* tradicionais, como chocolates, barras de cereais e doces de padaria nos lanches ao longo do dia.

Incorporar a noz pecan em pratos frios e quentes, doces ou salgados, pode ajudar a deixá-los mais saborosos, agregando ainda mais nutrientes a pratos como saladas, arroz, massas, carnes grelhadas, pescados e bolos integrais.

Bibliografia

HYMAN, M. Ultrametabolism: The Simple Plan for Automatic Weight Loss. Atria Books, 2008.

NELSON, A. et al. Comprehensive Aesthetic Rejuvenation: A Regional Approach. Informa Healthcare, 2011.

Warshowsky, A.; Oumano, E. Healing Fibroids: A Doctor's Guide to a Natural Cure. Touchstone, 2002.

**Editor de Conteúdo do portal de saúde Medictando.com.*