

Projeto explora vitamina C das frutas

Quer descobrir onde encontrar maior concentração: muito do que se pensa sobre o nutriente é mito, diz professora de Santo André

LEONARDO BUENO
Da Redação

Uma pesquisa encomendada pelo projeto Escola do Futuro, da USP (Universidade de São Paulo), está levantando a quantidade de vitamina C, a mais popular das vitaminas, em várias frutas encontradas no Brasil, no chamado projeto *Frutas*. O projeto envolve escolas de todo o estado, inclusive a ETE (Escola Técnica Estadual) Julio de Mesquita, situada em Santo André. Envolvida na direção do programa em sua escola, a professora titular da cadeira de Nutrição da ETE, Lídia Ramos Aleixo de Souza, 35 anos, conta que são muitos os mitos sobre o nutriente.

É verdade, por exemplo, que a acerola é a fruta mais rica em vitamina C. Os números sobre isso impressionam: 100 g da fruta madura em estado natural – isto é, não congelada, picada ou em forma de suco – contém 2,4 g do nutriente. A fruta em segundo lugar é o caju, que tem 0,2 g de vitamina C a cada 100 g.

Mas também é verdade que não adianta consumir tanta vitamina de uma só vez. O organismo humano, explica a professora Lídia, necessita de 60 mg (ou 0,06 g) do nutriente por dia e utiliza até 150 mg (0,15 g). Mais do que isso é eliminado. Um copo de suco de acerola, portanto, já é suficiente para suprir as necessidades diárias, suplementadas e ainda jogar vitamina fora.

Outro mito é o da laranja como uma das maiores fontes de vitamina C. A fruta não é mesmo desprezível como armazenadora do nutriente. Mas à frente dela ficam, por exemplo, a goiaba, a manga-rosa e o morango.

Acredita-se também que determinada fruta contém bastante vitamina por causa de seu sabor ácido. “É que limão e laranja têm muito ácido cítrico, responsável pelo gosto acre. Mas o ácido que carrega o nutriente não é esse, e sim o ascórbico, que não dá sabor muito azedo às frutas”, diz a professora.

Mais um mito: o de que vitamina C é boa para a gripe. “É boa na prevenção das doenças em geral, porque ajuda na formação de defesa orgânica. Mas, uma vez resfriada, a pessoa pode consumir quanta vitamina quiser que não vai adiantar muita coisa.”

No projeto da USP, cada escola pesquisa duas frutas. A ETE Julio de Mesquita está pesquisando o limão e a acerola, mas Lídia organizou um mural em que divulga os resultados obtidos por outras escolas também. Sucos industrializados também são pesquisados. “Até o fim de julho, teremos tabulado os dados”, diz a professora. Os resultados poderão ser vistos na home page do projeto, cujo endereço é www.futuro.usp.br.

FRUTAS RICAS EM VITAMINA C	
ABACAXI	27,2 mg
AMORA	22,1 mg
CAJU	219,7 mg
DAMASCO	10,0 mg
GOIABA BRANCA	80,1 mg
JACA	16,1 mg
LARANJA PERA	40,9 mg
LIMÃO MADURO	30,2 mg
MAMÃO	20,5 mg
MANGÁ ROSA	43,0 mg
MORANGO	72,8 mg
MELÃO	25,0 mg