

Fantásticos benefícios do baru ou cumaru

Os fantásticos benefícios do Baru, Cumbaru ou Cumaru e da castanha do baru para a saúde. O baru ou cumaru é uma árvore da família das leguminosas, subfamília papilionoídea. O baru é nativo da vegetação do cerrado brasileiro e das faixas de transição da Mata Atlântica.

Nomes populares: baru, barujo, bugueiro, cambaru, castanha-de-bugre, coco-feijão, cumari, cumaru, cumarurana, cumbaru, feijão-baru, feijão-coco, imburana-brava e pau-cumaru.

A árvore, de até 25 metros de altura com tronco podendo atingir 70 cm de diâmetro, possui copa densa e arredondada. Sua madeira é resistente.

O fruto (baru) é um legume lenhoso, castanho com uma única amêndoa comestível, que amadurece de setembro a outubro.



As sementes são uma iguaria cada vez mais apreciada e muito nutritiva, embora a dureza do fruto dificulte sua obtenção. Animais silvestres e o gado consomem a polpa aromática do fruto, assim como seres humanos, in natura ou como geleia.

O gosto da amêndoa do baru, parecido com o do amendoim, leva a população da região a atribuir-lhe propriedades afrodisíacas: diz-se que na época do baru, aumenta o número de mulheres que engravidam. O que já se sabe é que o baru tem um alto valor nutricional. A castanha tem em torno de 23% de proteína, valor maior do que a castanha-de-caju e a castanha-do-pará.

O preparo das amêndoas para consumo é simples. Depois de tiradas da polpa, é só torrar. Podem ser consumidas sozinhas ou usadas no preparo de pé-de-moleque, rapadura e paçoca.

O óleo extraído da amêndoa é de excelente qualidade, e costuma ser utilizado pela população local como anti-reumático. Apesar de todas as suas qualidades, o baru não é ainda comercializado em grande escala, sendo muito raro encontrá-lo nas feiras de cidades do Sudeste. É comum, contudo, em feiras-livres e lojas de produtos naturais de Goiás e do Distrito Federal.



As qualidades do baruzeiro vêm sendo pesquisadas desde o fim dos anos 1980 pela Embrapa e suas propriedades o tornam uma planta relevante. (Wikipédia e Lorenzi Harri)

Benefícios do Baru para a saúde

Repleta de compostos com alto poder antioxidante, a castanha (ou amêndoa) do baru se mostrou, em pesquisa realizada pela Universidade de Brasília (UnB), eficaz para prevenir doenças como cardiopatias, aterosclerose, câncer, diabetes, Alzheimer e até mesmo o envelhecimento precoce.



Os óleos da amêndoa do baru são tão ricos em ômega 3, 6 e 9 com ácidos graxos insaturados (81%) quanto os peixes, recomendados para quem quer uma dieta saudável. Além disso, a amêndoa é rica em vitamina E, que também tem função antioxidante e ajuda na imunidade do corpo, e compostos fenólicos (como ácidos gálicos, cafeicos e elágicos) que têm ações anti-inflamatórias e antivirais.

Da castanha do baru se extrai um óleo semelhante ao azeite de oliva, que contém ômega-6 e ômega-9. Essas substâncias são importantes na

prevenção da hipertensão e na redução do colesterol total e LDL (colesterol ruim). Elas regularizam os níveis de glicose no sangue, reduzem a gordura abdominal e a incidência de câncer, além de ajudarem na cicatrização e na queda de cabelo. O ômega-9 ainda é um potente antioxidante, que reduz as lesões nas células causadas pelos radicais livres e inibe a agregação plaquetária e a formação de trombos.

Existem estudos em pacientes soropositivos que mostram que os ácidos gálico e elágico (encontrados no baru) podem inibir a ação do agente agressor do HIV quando ligado ao receptor CD4, interferindo nos sintomas e melhorando o quadro desses pacientes sob o ponto de vista imunológico.

O Baru é considerado um afrodisíaco natural

Nas comunidades de onde o baru é extraído, ele é conhecido como o “viagra do cerrado”, em virtude da sua natureza afrodisíaca. O zinco é considerado o mineral mais importante para a fertilidade feminina e masculina, e o baru contém uma quantidade grande desse mineral.



Assim como o amendoim, a castanha do baru é considerada um alimento afrodisíaco. Geralmente, esse título é dado a alimentos ricos em energia de boa qualidade.

Mas, o valor energético não é o único responsável por isso. Outro nutriente participa desse processo: o zinco. O mineral é considerado o mais importante para a fertilidade, tanto masculina quanto feminina. Devido à sua riqueza de nutrientes e por ser fonte de zinco, necessário à maturação do esperma e à fertilização dos óvulos, a castanha do baru tem sido considerada um afrodisíaco natural.

Principais propriedades do Baru

O baru é antioxidante.

O baru combate a anemia.

O baru é afrodisíaco natural.

- O baru combate doenças do coração.
- O baru é emagrecedor.
- O baru reduz a gordura abdominal.
- O baru reduz o nível de glicose no corpo.
- O baru auxilia na prevenção de câncer, diabetes e Alzheimer.
- O baru é indicado no tratamento de cabelos (óleo de Argan).

Quantidade recomendada de Baru

De acordo com especialistas é recomendado o consumo diário de 30 gramas de castanha do baru, o equivalente a meia xícara (chá).



Onde encontrar a castanha de baru

A castanha de baru pode ser encontrada em lojas de produtos naturais e sites especializados em produtos naturais.

Contra-indicações da castanha de baru

A nutricionista Vanderlí Marchiori, alerta que a castanha do baru nunca deve ser consumida crua, pois possui substâncias antinutricionais, como taninos e fitatos, que são elementos capazes de alterar a biodisponibilidade de nutrientes, como o cálcio, por exemplo.

O processo de torragem da castanha inativa essas substâncias, por isso, é importante salientar que só deve ser consumida torrada, para aproveitar todos seus benefícios e não causar nenhum transtorno à saúde. Quando a castanha do baru é ingerida crua, causa intoxicação e pode levar a lesões na pele.



Composição nutricional do Baru

Valores aproximados referentes á 100 gramas.

Calorias 502 kcal

Proteínas 23,9 g

Gorduras totais 38,2 g

Gorduras saturadas 7,18 g

Gorduras insaturadas 31,02 g

Fibras 13,4 g

Carboidratos 15,8 g

Cálcio 140 mg

Potássio 827 mg

Fósforo 358 mg

Magnésio 178 mg

Cobre 1,45 mg

Ferro 5,3 mg

Manganês 4,9 mg

Zinco 4,1 mg

É rica em proteínas, fibras, minerais, além dos ácidos graxos oleicos (ômega-9) e linoleicos (ômega-6).

Fonte: <https://www.blogdoandovida.com.br/2015/02/fantasticos-beneficios-do-baru-ou-cumaru.html>