



## Frutas diuréticas para manter a hidratação e desinchar

*Nutricionista do São Cristóvão Saúde explica como hábitos simples podem contribuir para o bem-estar físico das pessoas*



Como é do saber de muitos, o consumo de líquidos é fundamental para uma rotina saudável, de modo a manter o corpo hidratado. Porém, outros hábitos, nem sempre implementados na rotina, são essenciais para evitar os desagradáveis excessos. Eliminar as toxinas também depende de bons costumes alimentares e, nessa questão, os alimentos diuréticos são bons aliados para limpar as toxinas nocivas, de forma segura e controlada, deixando o organismo equilibrado e com a quantidade de água corporal correta.

“Alimentos como frutas, verduras, legumes, ervas e temperos são considerados diuréticos, pois ajudam o bom funcionamento dos rins, facilitando a filtragem que esse órgão faz. Ou seja, limpam as toxinas do organismo através da urina”, comenta a Coordenadora de Nutrição e Dietética do São Cristóvão Saúde, Cintya Bassi.

A especialista traz algumas propriedades conhecidas, de frutas acessíveis. Acompanhe na lista abaixo:

- **Abacaxi:** Rico em nutrientes que auxiliam no combate à retenção de líquidos, além de possuir muitas fibras que melhoram o funcionamento intestinal, diminuindo o inchaço abdominal. Possui também uma enzima chamada bromelina, que auxilia na digestão.
- **Coco:** Sua água possui alta quantidade de potássio e magnésio, o que auxilia na eliminação de líquidos.
- **Limão:** É outra opção de fruta rica em potássio, além de fibras e manganês. Conhecido por reforçar o sistema imunológico graças à quantidade de vitamina C.
- **Maçã:** Diurética natural, graças à boa quantidade de potássio e vitamina B6, além de possuir pectina, que melhora o funcionamento intestinal.

- **Melancia:** Com alto teor de água, essa é uma fruta aliada da hidratação. Além do poder diurético, possui licopeno, uma substância que auxilia na prevenção contra o câncer, especialmente de próstata e mama, e de doenças do coração.
- **Melão:** Diurético, possui ainda propriedades antioxidantes, que combatem os radicais livres responsáveis pelo envelhecimento. Pelo alto teor de potássio, possui também ação cardioprotetora, ajudando a equilibrar os níveis de pressão arterial, e fibras, que auxiliam na regulação do intestino, melhorando também o desconforto causado pela constipação.
- **Pera:** Além de auxiliar na eliminação de líquidos, possui pectina, uma fibra também relacionada ao melhor funcionamento intestinal e que está envolvida no controle glicêmico e do colesterol.

Desse modo, deve-se investir em hábitos saudáveis, a começar pela alimentação equilibrada. Não importa a época do ano, há sempre opções agradáveis ao paladar e de fácil implementação no dia a dia, para contribuir com a saúde de seu organismo.