

# Cranberry: pra que serve, benefícios, receitas, emagrece?

Estela (Minuto Saudável)

A cranberry é uma frutinha vermelha, pequena, cheia de benefícios e que vem ganhando espaço no Brasil.

Você talvez a conheça pelo nome **oxicoco** e até já tenha ouvido falar do seu suco, famoso pelos benefícios trazidos para a saúde e beleza.

É mais popular nos Estados Unidos, no Canadá e é muito comum plantações de cranberries no Chile, na região dos Andes.

Seu molho é uma parte bem importante dentro da tradicional refeição do Dia de Ação de Graças.

## O que é cranberry?

A cranberry é uma frutinha que pertence ao famoso grupo das frutas vermelhas.

A sua origem se dá no norte dos Estados Unidos e no Canadá.

Apesar de ter ganho espaço no paladar dos brasileiros, a cranberry não é muito fácil de se encontrar.

O mais comum é que essas frutinhas cheguem ao nosso país como suco, polpa, em pó ou em cápsulas.

Isso porque ela não se adapta ao clima do país.

Ela é uma planta rasteira e perene.

Pode produzir por até 100 anos, pois floresce uma vez por ano.

Após a plantação, leva-se um tempo de 3 a 4 anos até a primeira colheita.

Com o passar do tempo, a produtividade cresce.

Nos primeiros anos, é comum um número menor de quilos de cranberry por hectare mas, a partir do sexto ano, a colheita pode chegar a 30 mil quilos.

Essa fruta também acrescenta beleza às paisagens.

As plantações de cranberry na cordilheira dos Andes, no Chile, por exemplo, são famosas pela cor vermelha espalhada pelas cranberries.

Podemos dizer, também, que essa fruta é muito hidratada.

As suas plantações rasteiras necessitam de muita água. Muita mesmo.

Tanto que acaba se formando piscinas em torno das plantas.

Nessas piscinas, as frutas boiam e são recolhidas com maior facilidade.

Quando ainda não estão prontas para serem colhidas, as frutinhas permanecem escondidas e protegidas por suas folhagens.

Para quem sente falta de um nome mais tupiniquim, o cranberry também é chamado de oxicoco, arando-vermelho, mirtilo-vermelho e airela.

Contudo, independente da dominação, os benefícios trazidos são os mesmos.

De todos os benefícios importados da cranberry, os principais são o seu poder antioxidante e o combate a infecções urinárias.

As cranberries são tão benéficas assim devido aos fitonutrientes e aos demais nutrientes presentes.

Confira na tabela nutricional, considerando uma quantidade de 100 gramas da fruta:

<b>Calorias</b>	46 kcal
<b>Gorduras totais</b>	0,1 g
<b>Colesterol</b>	0 g
<b>Sódio</b>	2 mg
<b>Potássio</b>	77 mg
<b>Carboidratos</b>	12 mg
<b>Fibra</b>	0,1 g
<b>Açúcar</b>	12 g
<b>Proteínas</b>	0,4 g
<b>Vitamina A</b>	
<b>Cálcio</b>	8 mg
<b>Vitamina C</b>	9,3 mg
<b>Ferro</b>	0,3 mg
<b>Vitamina B6</b>	0,1 mg
<b>Magnésio</b>	0,6 mg

## **Cranberry é cereja?**

A cranberry não é a mesma coisa que a cereja.

Apesar de serem muito confundidas, são frutas diferentes.

Uma diferença que podemos destacar entre essas frutinhas tão parecidas visualmente são os seus gêneros.

A cereja pertence ao gênero botânico *Prunus L.*, mesmo gênero das ameixas, pêssegos, damascos e amêndoas.

Já a cranberry, está inserida no gênero *Vaccinium L.*, mesmo gênero do mirtilo, uva-do-monte e vacínio.

## **Cranberry emagrece?**

A cranberry pode contribuir para o emagrecimento, mas não podemos dizer que somente o consumo dessas frutinhas possuem um efeito milagroso na busca da perda de peso.

Acredita-se que esse mito em torno das cranberries surgiu com um estudo realizado no Canadá, pelo Congresso Cardiovascular Canadense.

A pesquisa analisou os efeitos do suco da fruta em pessoas com o colesterol elevado.

O que aconteceu para essas pessoas foi uma diminuição dos níveis de gorduras ruins no sangue.

Conseqüentemente, algumas delas perderam também certo peso.

Os efeitos positivos da fruta estão mais relacionados aos benefícios que provocam na redução de doenças vasculares do que ao emagrecimento em si.

Contudo, devemos reforçar que a cranberry proporciona muitos benefícios e tê-la dentro da dieta, certamente, é de suma importância.

Perder peso com essas frutinhas vermelhas deve ser considerado quando a pessoa também leva uma vida mais saudável e com práticas de exercícios físicos.

## **Cranberry retarda o envelhecimento?**



Um dos benefícios mais populares da cranberry é o de retardar o envelhecimento.

Esse efeito acontece pois essas frutinhas contém grande quantidade de antioxidantes e [vitamina C](#).

Junto aos antioxidantes, possuem fitonutrientes, que além de reduzirem problemas degenerativos, como perda de memória e falta de coordenação, retardam o envelhecimento da pele.

As propriedades terapêuticas protegem as células de possíveis danos causados por radicais livres, deixando a pele com aspecto mais jovem.

## Cranberry previne o câncer?

Existem algumas substâncias nessas frutinhas que possuem eficácia antitumoral, ou seja, retardam o surgimento de tumores.

Um estudo realizado com camundongos com [câncer](#) de cólon demonstrou que o consumo do suco contribui para reduzir esses tumores cancerígenos em número e tamanho.

Isso acontece devido ao potencial do cranberry em retardar essa progressão, atuando como uma forma de prevenção de câncer de pulmão, de mama, cólon e próstata em animais e humanos.

Nessa frutinha, ainda, é possível encontrar quantidade significativa de ácido salicílico, que contribui para reduzir, além dos tumores, inchaços e possíveis coágulos sanguíneos.

Devido aos antioxidantes presentes, o cranberry age diretamente nos radicais livres que podem prejudicar a estrutura celulares e do DNA.

## Principais benefícios para a saúde?

O suco de cranberry, além de ser consumido pelo sabor, é recomendado para prevenir infecções. Conheça as vantagens de adotar essa fruta a dieta.

### Tratamento de infecções urinárias

A [infecção urinária](#), ou infecção do trato urinário, é uma doença que atinge cerca de 50 vezes mais as mulheres. Isso ocorre devido a localização da uretra feminina em comparação a uretra masculina.

É um tipo de inflamação muito comum e provoca uma necessidade de urinar frequentemente, podendo se tornar urgente e doloroso.

Em casos mais graves, pode provocar dores abdominais e sangue na urina.

As infecções ocorrem devido a presença de uma bactéria.

É comum que seja provocada pela bactéria *Escherichia coli*, ou *E. coli*.

A cranberry entra aqui, quando se trata da presença “inimiga” dessas bactérias.

Estudos apontam que o suco da fruta contribui para que certas bactérias se mantenham longe da parede do trato uterino, evitando que a infecção aconteça ou se intensifique.

Cranberries possuem substâncias como a proantocianidinas, um composto comum em várias plantas.

É esse composto que ajuda as bactérias a se manterem distantes, o que é muito bom, pois se a bactéria não cresce e nem se espalha, não causa infecções e o nosso organismo se mantém saudável.

O ideal, como tratamento, é que se consuma o suco de cranberry 100% puro. Isso pode não ser tão simples.

Aqui no Brasil, é mais comum que se encontre o suco já produzido industrialmente, feito com a polpa, o que proporciona uma perda dessa qualidade total.

Contudo, o suco não deve ser tratado como um substituto dos cuidados médicos, pois não substitui os efeitos dos medicamentos.

Acredita-se que, na maioria dos casos, a cranberry atue como uma prevenção para que a infecção não retorne.

Algumas pesquisas, ainda, defendem que o suco não tem o poder de atuar no tratamento de infecções urinárias, apenas as cápsulas.

Os pesquisadores alegam que o suco não é o suficiente pois não apresenta a quantidade necessária de substâncias antimicrobianas, e somente uma concentração muito alta teria ações sobre as bactérias.

## **Ajuda a regular o intestino**

As cranberries podem auxiliar a regular o intestino, isso porque apresentam entre os seus nutrientes uma quantidade significativa de fibras.

Dessa forma, pessoas que sofrem com os efeitos colaterais de um intestino preguiçoso, incluindo sintomas como [gases](#), inchaços e dificuldades para eliminar as fezes, podem encontrar nessa frutinha uma solução para este problema tão desconfortável.

## **Tratamento de úlceras**

As úlceras no estômago são feridas causadas por uma infecção.

Pode acontecer devido a uma má alimentação, mas normalmente acontece devido ao ataque da bactéria *H. Pylori* em nosso organismo.

A cranberry ajuda a impedir o ataque de algumas bactérias em nosso organismo e, para alguns pesquisadores, ela também contribui para o tratamento da úlcera, pois não permite que a *H. Pylori* se prolifere pelo trato urinário.

Não existe um consenso em relação a isso, pois há estudos que não colocam a cranberry como responsável por qualquer melhoria no quadro de pessoas que sofrem com a doença. Portanto, afirmar que ela ajuda a tratar as úlceras é incerto.

Todavia, podemos considerar todos os benefícios que apresenta para a saúde e também os estudos que mostraram casos em que o consumo do suco de cranberry trouxe resultados positivos.

## **Previne doenças bucais**

Ingerir o suco de cranberry ou apenas a fruta contribui para uma melhora na [saúde bucal](#).

Da mesma forma como atua contra infecções urinárias, age diante da saúde de nossos dentes.

As proantocianidinas também impedem que as bactérias presentes na boca do indivíduo se fixem aos dentes.

Estudos apontam que o cranberry também é preventivo contra doenças das gengivas.

## **Faz bem para o coração**

As cranberries são importantes para ajudar a retardar doenças cardíacas.

Por agir como [anti-inflamatório](#), ajuda a proteger, ao longo do tempo, os vasos sanguíneos.

Quando danificados, esses vasos sanguíneos desenvolvem placas, que podem causar [aterosclerose](#), doença característica pela presença de placas de gordura ou tecido fibroso nas paredes internas das artérias.

Essas placas são perigosas, pois representam riscos de infartos, acidentes vasculares e doença arterial periférica.

Dessa forma, os componentes presentes nas cranberries atrasam e suprimem a oxidação das gorduras de baixa densidade – o colesterol ruim (LDL) – e beneficiem as plaquetas sanguíneas.

## **Melhora o sistema imunológico**

A cranberry ajuda a aliviar e prevenir sintomas de infecções virais e bacterianas, como a [gripe](#), por exemplo.

Uma substância chamada proantocianidina, presente nessas frutas, ajuda a potencializar a função imune de nosso organismo e a mantê-lo mais forte diante dessas doenças.

A proantocianidina pertence a uma classe maior de polifenóis, substâncias químicas comuns em plantas.

Por ter capacidade de revestir o intestino, as proantocianidinas garantem maior defesa do sistema imunológico, pois se somam as demais defesas do nosso próprio corpo.

## Previne escorbuto

A falta de vitamina C pode provocar o escorbuto, uma doença que provoca hemorragia e danos na gengiva.

Em alguns casos, provoca também queda dos dentes, cabelos e dores nas articulações.

A cranberry é uma fruta muito rica em vitamina C, ultrapassando até mesmo a laranja em quantidade.

Por apresentar níveis elevados da vitamina, também contribui para o funcionamento dos tecidos, pois a vitamina C ajuda o corpo na produção de [colágeno](#).

## Benefícios estéticos da cranberry

São vários os benefícios que a fruta proporciona para quem a consome.

Também vale quando falamos de beleza.

Suas propriedades trazem ganhos para a pele e para o cabelo, tais como:

- Reduz a oleosidade;
- Previne o surgimento de acnes e [cravos](#);
- Deixa a pele mais firme, hidratada e jovem;
- Ajuda no crescimento dos cabelos;
- Ajuda a combater a alopecia e a calvície masculina;
- Trata os fios danificados;
- Tonifica a cor natural dos cabelos ruivos, quando utilizado como uma máscara para os fios.

## Como usar



A cranberry, normalmente, é consumida em sua forma natural ou em sucos.

No entanto, existem várias receitas em que se é possível adicionar essa frutinha vermelha, como em tortas, sorvetes, caldas e geleias.

De receitas tradicionais até mesmo a receitas veganas, veja algumas opções para variar a forma de se ingerir as cranberries:

### **Suco de cranberry**

Essa é uma das formas mais populares de consumir o cranberry e prepará-la é bem simples. Para fazer o suco de cranberry é preciso de:

- 200 g de polpa de cranberry;
- 2 xícaras (chá) de água;
- ½ xícara (chá) de açúcar.

Bata no liquidificador todos os ingredientes e está pronto para consumir.

Atente-se apenas na quantidade diária a se ingerir, que deve estar entre 200 ml a 480 ml por dia.,

### **Bolo de cranberry e maçã**

A cranberry não é uma fruta que é consumida apenas em sucos, ela também compõe pratos diversos, como bolos.



Essa receita leva como ingrediente a maçã. Confira o que é necessário:

- 340 g de cranberries frescas e sem as hastes;
- 1 maçã verde, sem cascas e miolo, cortada em cubos;
- 2 ovos;
- 115 g de manteiga sem sal, derretido e em temperatura ambiente;
- ¼ de xícara de creme azedo;
- ¼ de sal kosher;
- 1 colher (chá) de extrato de baunilha;
- 1 xícara de farinha de trigo;
- 1 colher (sopa) de raspas de laranja;
- 1 xícara e 1 colher (sopa) de açúcar granulado;
- ½ xícara de açúcar mascavo claro;
- ½ xícara de suco de laranja – espremer na hora;
- 1 e ⅛ colheres (chá) de canela em pó.

Primeiramente, antes de começar a misturar os ingredientes, pré-aqueça o forno em temperatura de 160° C.

Em seguida, coloque em um recipiente as cranberries, a maçã, o açúcar mascavo, as raspas de laranja, o suco de laranja e 1 colher de canela.

Deixe reservado.

Utilizando uma batedeira, bata os ovos em velocidade média/alta por 2 minutos.

Após isso, em velocidade média, adicione junto aos ovos o açúcar granulado, a manteiga, o creme azedo e a baunilha.

Bata até misturar bem.

Reduza a velocidade da batedeira e vá acrescentando aos poucos a farinha e o sal.

Depois de preparar a massa e as frutas, para finalizar, basta juntá-las.

Para isso, separe uma forma de vidro para tortas.

Coloque as frutas na parte inferior, de forma uniforme, e cubra com a massa.

Polvilhe canela e açúcar granulado por cima e asse por 60 minutos ou até que um palito inserido no meio da massa saia limpo.

## **Bolo de cranberry com coco vegano**

Para quem quer ter todos os benefícios da cranberry e para os adeptos de uma dieta vegana, essa receita é uma boa opção.

Os ingredientes necessários são:

- 1 xícara de cranberries desidratadas;
- ½ xícara de açúcar cristal ou demerara;
- 2 xícaras de farinha de trigo;
- ½ xícara de farinha de trigo integral;
- 2 xícaras de coco ralado;
- 1 pitada de sal;
- ½ xícara de óleo vegetal;
- 1 colher de fermento em pó;
- 1 colher (café) bicarbonato de sódio;
- 1 colher (chá) essência de baunilha;
- 2 a ½ xícaras de água em temperatura ambiente.

Misture bem as farinhas, o açúcar, sal e o coco ralado em um recipiente grande. Acrescente em seguida, e aos poucos, a água.

Altere com o óleo e continue mexendo até formar uma massa homogênea e pastosa.

Após essa etapa, adicione as cranberries e as misture para que incorporem a massa.

Depois, coloque o fermento e está pronto para ir para a forma, untada e no formato que preferir.

Asse por 30 minutos em forno pré-aquecido em temperatura de 180° C.

Para ter certeza que está pronto, utilize um palito para testar se está tudo certo.

## Onde encontrar

Além da própria fruta e do suco feito com ela ou a polpa, existe ainda a possibilidade de se adquirir as propriedades da cranberry em cápsulas, chás e medicamentos.

Lembrando que, independente para quais fins se pretende utilizá-los, é necessário orientação médica.

Confira algumas possibilidades:

- [Berry Cran](#);
- [Cisberry](#);
- [Vitaberry](#);
- [Zentage](#);

- [Cispac](#);
- [Picilis](#);
- [Picilis Barras](#);
- [Picilis gel](#);
- [Helicostop – Micrex](#);
- [Cápsulas Cranberry Chá Mais](#);
- [Sachês Cranberry Oxiberry](#).

## Efeitos colaterais

Apesar de oferecer inúmeros benefícios, a cranberry deve ser consumida de forma moderada. Da mesma forma, não substitui a necessidade de se orientar com um médico.

Exagerar no consumo da fruta pode provocar **dores de estômago, diarréias e quantidades elevadas de açúcar no sangue**, devido a frutose presente nela.

## Contraindicações da cranberry

A cranberry é, certamente, uma frutinha rica em substâncias benéficas, capaz de complementar nossa alimentação.

No entanto, os nutricionistas e médicos recomendam que a quantidade não seja exacerbada.

Existem variações entre as quantidades exatas estipuladas entre esses profissionais, mas, em média, o ideal é que se consuma no máximo 100 gramas da fruta ao dia.

Considerando o fato de que ela não é comum no Brasil e que encontrá-la in natura seja mais complicado, existe ainda a opção de utilizar as cápsulas.

Nesses casos, o recomendado é que se ingira no máximo duas cápsulas de 50 mg diariamente, o que será o suficiente para obter os benefícios.

Em relação ao suco, o indicado é que se consuma entre 200 ml a 480 ml no dia.

Além das quantidades que devem ser observadas, é importante saber que as cranberries podem, ainda, apresentar riscos para determinados grupos. Entenda:

## Pessoas que utilizam diluidores de sangue

Para essas pessoas, o consumo da cranberry pode provocar hemorragias e provocar reações colaterais junto aos medicamentos.

Se você utiliza algum desses medicamentos, verifique com um médico a possibilidade de consumir a cranberry e em quais quantidades ela não seria um risco para a sua saúde.

## Alérgicos à aspirina

Por conter grande quantidade de ácido salicílico, as cranberries podem significar um risco maior aos alérgicos à aspirina.

Isso porque o medicamento também contém a mesma substância.

## Pessoas que tiveram cálculo renal

Uma grande concentração de oxalato e cálcio pode ampliar as chances de desenvolvimento de pedras nos rins em algumas pessoas, e o extrato de cranberry contém essas substâncias em quantidades significativas.

Pessoas que já sofreram com pedras nos rins ou tem algum histórico de cálculos renais devem evitar e consultar antes com um médico a quantidade de cranberry que pode ser consumida sem oferecer riscos à saúde.

## Interações da cranberry

Alguns medicamentos podem sofrer interações e provocar efeitos colaterais.

Essas interações podem acontecer com outros medicamentos, com bebidas ou alimentos.

É o caso das interações dessa frutinha.

Consumir cranberry com o uso de determinados medicamentos pode levar a complicações.

Efeitos colaterais também relacionados ao consumo excessivo das cranberries podem diminuir os níveis da concentração de alguns medicamentos na corrente sanguínea, como [antidepressivos](#), [antipsicóticos](#) e analgésicos que contenham  [morfina](#) em sua composição.

Não existe relatos de que o uso de cranberry juntamente a [antibióticos](#) promova algum tipo de interação, mas é preciso muito cuidado com o seu consumo diante de [anticoagulantes](#), como a [varfarina](#).

A cranberry contribui para que certos fármacos presentes nos anticoagulantes estendam sua permanência no organismo do paciente que está em uso do medicamento, o que aumenta os riscos de sangramentos e hematomas.

Portanto, dentro dessa interação medicamentosa, é fundamental cautela no consumo da cranberry, buscando sempre a orientação médica.

**Atenção!**

**NUNCA** se automedique ou interrompa o uso de um medicamento sem antes consultar um médico.

Somente ele poderá dizer qual medicamento, dosagem e duração do tratamento é o mais indicado para o seu caso em específico.

As informações contidas neste site têm apenas a intenção de informar, não pretendendo, de forma alguma, substituir as orientações de um especialista ou servir como recomendação para qualquer tipo de tratamento.

Siga sempre as instruções da bula e, se os sintomas persistirem, procure orientação médica ou farmacêutica.

---

A cranberry é uma frutinha que proporciona muitos benefícios ao nosso corpo. Ainda que não tão popular no país, merece nossa atenção.

Compartilhe esse texto com seus amigos e mostre à eles o quanto essa frutinha vermelha faz bem para a saúde.

<https://minutosaudavel.com.br/cranberry/>



São Paulo, SP, 31 Março de 2019

Mkmouse