

Benefícios da Lichia – Para Que Serve e Propriedades

em [Alimentos Para Dieta](#), [Dieta](#)



Assim que o verão chega no Brasil, também acontece a safra das lichias.

Esse fruto, aparentemente rústico por fora, revela uma delicadeza, doçura e perfume indescritíveis em seu interior.

A lichia, originalmente chinesa, chegou ao nosso país e se adaptou facilmente por aqui, caindo no gosto popular, mas será que elas são somente deliciosas?

Quais seriam os benefícios da lichia para a saúde? Vamos entender melhor para que serve esta fruta.

1. Baixas calorias

A lichia, além de deliciosa e refrescante, nos dará apenas 66 calorias em 100 gramas.

2. Redução do colesterol ruim LDL

Entre seus antioxidantes, encontraremos as proantocianidinas, que ajudam na redução do mau colesterol (LDL), enquanto aumentam o bom colesterol (HDL).

3. Beleza da pele

A vitamina C, em alta porcentagem, confere à lichia propriedades de rejuvenescimento e proteção, inclusive aos raios violeta.

Poderá ser bastante útil para tratar acnes e manchas.

4. Saúde dos cabelos

A vitamina B ajuda os cabelos a crescerem, enquanto a vitamina C associada à tiamina e à niacina nutre e fortalece os folículos, enquanto ajuda na circulação sanguínea, melhorando a recepção do oxigênio por esses folículos.

5. Fortalecimento das unhas

A vitamina B também favorece o crescimento das unhas, bem como melhora sua aparência e viço.

6. Anti-inflamatória

Mais um dos benefícios da lichia é permitir a redução de processos inflamatórios.

7. Redução de problemas cardíacos

O oligonol é um dos polifenóis presentes na lichia, e está diretamente ligado à redução de gordura visceral, que é altamente prejudicial à saúde.

Nesse caso, o hábito de consumir lichias ajudará a reduzir as chances de se desenvolver problemas cardíacos.

8. Propriedades antioxidantes

O oligonol das lichias também tem propriedades antioxidantes, antigripais, que também melhora a circulação sanguínea, promove a eliminação do excesso de líquidos, conseqüentemente, ajudando a perda de peso.

9. Saúde intestinal

As fibras permitem uma melhor e mais frequente evacuação, o que por sua vez faz com que um dos benefícios da lichia seja eliminar agentes nocivos ao intestino.

10. Prevenir o aparecimento de tumores

Seus flavonoides ajudam a prevenir os tumores de mama, impedindo que essas células se multipliquem.

11. Controlar pressão arterial

Elas são ricas em potássio, que atua contra os [efeitos do sódio](#), o principal responsável pelos desajustes da pressão arterial.

Seus nutrientes, entre eles a vitamina C e os folatos, ajudarão a diminuir a pressão e mantê-la sob controle.

12. Evitar câimbras

Os praticantes de atividade física constante costumam apresentar câimbras durante ou após os treinos.

O potássio, em alta porcentagem encontrado na lichia, ajuda a armazenar as proteínas musculares, evitando esse estágio tão doloroso.

Por esse motivo, seria bastante interessante comer algumas lichias antes de iniciar o treinamento.

13. Melhora o sistema imunológico

Novamente, a vitamina C entra em ação, fazendo com que entre os benefícios da lichia esteja o aumento da imunidade, evitando que doenças oportunistas se instalem em nosso organismo.

14. Emagrecimento

Seus polifenóis agem na queima de gordura abdominal, reconhecidamente a mais prejudicial de todas.

Em conjunto com as fibras que promovem saciedade, nos permitindo ingerir menos alimentos, as lichias são uma ótima opção para ajudar numa dieta para redução de peso.

Outro componente importante é a cianidina. Falaremos sobre isso mais especificamente a seguir.

Emagrecendo com lichia e cianidina

A Universidade de Hokkaido, no Japão, realizou um estudo com voluntários, sendo que alguns receberam extrato de lichia, enquanto outros tomaram placebo, por dez semanas.

Após esse período, concluiu-se que houve uma redução de 15% a mais de gordura abdominal nos indivíduos que tomaram o extrato de lichia.

A conclusão a que o estudo chegou é que a presença da cianidina foi responsável por essa saudável redução de gordura, por sua propriedade de regular essas células.

Obviamente, não adianta comer alimentos calóricos achando que os benefícios da lichia para a boa forma irão dar conta da queima dessas calorias.

É preciso manter uma dieta equilibrada e exercícios, associados ao consumo da fruta, para se chegar ao resultado esperado.

Valores nutricionais da lichia em 100 gramas

Calorias	66 kcal
Carboidratos	16,53 g
Proteínas	0,83 g
Gorduras totais	0,44 g
Colesterol	0 mg
Fibras dietéticas	1,3 g

VITAMINAS

Niacina	0,603 mg
Colina	7,1 mg
Piridoxina	0,100 mg
Riboflavina	0,065 mg
Tiamina	0,011 mg
Vitamina A	0 mg
Vitamina C	71,5 mg
Vitamina E	0,07 mg
Vitamina K	0,4 mg

ELETRÓLITOS

Sódio	1 mg
Potássio	171 mg

MINERAIS

Cálcio	5 mg
Cobre	0,148 mg
Ferro	0,31 mg
Magnésio	10 mg
Manganês	0,055 mg
Fósforo	31 mg
Selênio	0,06 ug
Zinco	0,07 mg

Desvantagens

Os benefícios da lichia são muito importantes para a manutenção de nossa saúde, porém, temos duas desvantagens a considerar: o curto período de sua safra e os altos preços cobrados por quilo. Infelizmente, só encontramos o fruto no início do verão, e isso não permite que tenhamos a chance de desfrutar de suas propriedades durante o ano todo.

A única possibilidade de manter o consumo será através de cápsulas de lichia, que poderão ser tomadas duas vezes ao dia, ou conforme indicação médica.

Contraindicações

A princípio, não há restrições ao consumo de lichia para pessoas saudáveis, porém, devemos estar atentos aos seguintes quadros:

- Reações alérgicas ao consumo de lichia surgidas anteriormente;
- Doentes renais crônicos, devido ao alto teor de potássio;
- Diabéticos, pela presença de açúcar.

Como escolher lichias?

- Os frutos deverão apresentar coloração vermelha para estarem maduros. Os mais claros ainda não atingiram o ponto ideal;
- Evite frutos amolecidos demais, pois já passaram do ponto;
- Algumas vezes a casca apresenta-se perfeita, mas, em seu interior, a polpa pode estar manchada. Isso se deve a microfissuras da casca, possibilitando a entrada de ar, que começou a oxidar a fruta.
- Nesse caso, descarte-a.

Suco detox com lichia

Além de delicioso, esse suco que sugerimos é extremamente desintoxicante, hidratante e termogênico.

Seguramente vai te ajudar a emagrecer, enquanto promoverá uma limpeza orgânica.

Ingredientes:

- 200 ml de água de coco;
- Polpa de 8 lichias;
- 1 colher de sobremesa de folhinhas de hortelã;
- Gelo picado.

Preparo:

Basta bater todos os ingredientes no liquidificador e tomar imediatamente.

Considerações finais

Todas as frutas apresentam propriedades importantes para a nossa saúde, a lichia não poderia ser uma exceção.

No início do verão, enquanto estiver na safra, aproveite e consuma bastante, preferencialmente frescas, acompanhando outras frutas, em saladas, sucos, para aproveitar todos estes benefícios da lichia.

Ao terminar sua temporada, talvez a barriguinha esteja menos protuberante!

Revisão Geral pela [Dra. Patrícia Leite](#) - (no G+)

<http://www.mundoboforma.com.br/14-beneficios-da-lichia-para-que-serve-e-propriedades/>

São Paulo, SP, 31 Março de 2017

Mkmouse

