

## A SAÚDE PELOS ALIMENTOS

### O ANANÁS

Esta fruta de rara estrutura e de maravilhoso aroma procede da América tropical, mas cultiva-se também noutros países

de clima tropical ou subtropical. a perene raiz do ananás produz uma roseta que consta de um eixo central, com numerosas florinhas isoladas, cujos frutos com as folhas de recobrimento convertidas em ponta e o mesmo eixo constituem a fruta amarela sem semente.

#### **Substituto do suco gástrico**

Os ananases distinguem-se das outras frutas porque possuem no seu suco e em quantidade abundante fermento albuminóide que tem a especialíssima propriedade de separar as proteínas dos alimentos, facilitando-lhes a digestão, o que é motivo para lhes dispensarmos o nosso maior interesse. Podemos aproveitar a característica do ananás de digerir as proteínas, trabalho este reservado aos ácidos gástricos, para conseguir que as pessoas de estômago fraco ou doente, com suco gástrico pobre ou carecente de ácidos, possam retirar das proteínas o seu valor alimentar, substituindo o suco gástrico pelo suco de ananás. Mas há que ter sempre em conta que só o suco fresco do ananás é que possui essa característica, sendo portanto inúteis todas as conservas correntes de ananás. Qualquer emprego de calor destrói a força digestiva da proteína, pois está relacionada com os fermentos ou



enzimas de grande sensibilidade. Além disso, diga-se a título complementar, que já por si mesma a comida e a bebida muito quentes dificultam no seu trabalho os fermentos digestivos que se encontram na saliva e nos sucos gástricos ou intestinais, reduzindo-lhes a eficácia, o

que também acontece com muitos dos modernos remédios químicos. O cuidado a ter com respeito à destruição de fermentos pelo tratamento farmacêutico é, provavelmente, mais importante do que se supõe.

Em todas as fraquezas e doenças gástricas, relacionadas com uma insuficiência de sucos ou ácidos gástricos, praticamente em todos os

casos de inapetência, servimo-nos de sumos do ananás fresco que é, ao mesmo tempo, refresco e medicamento e pode substituir em todo o seu valor o suco gástrico; mediante uma melhor digestão e u melhor cuidado com a mucosa do estômago favorece-se o fortalecimento do doente e, com isso, também há-de melhorar a sua saúde ou porventura poderá recuperá-la.

É curioso notar que nem entre nós, nem na América se emprega com frequência o ananás na alimentação das crianças de peito. a nossa opinião é que o sumo de ananás diluído, por causa da sua força para a digestão de proteínas, resulta num valioso auxiliar na alimentação do menino de peito, sobretudo se este sofrer de transtornos digestivos, podendo, por isso, recomendar-se à especial atenção dos puericultores.

*A Saúde pelos alimentos, Ernest Schneider*