

PINHÃO

NOME: Emanuele Maria Ferreira Siqueira Prestes

1º Biológicas

O QUE É PINHÃO:

O pinhão do *Pinus pinea* e de outras espécies de pinheiro, por exemplo, pode ser ingerido como alimento. Trata-se de um fruto seco de cor clara que se caracteriza pelo seu sabor doce.

Os pinhões apresentam uma cobertura de grande dureza. Em condições de refrigeração podem ser conservados durante muito tempo, sobretudo se tiverem casca. O calor e a humidade, no entanto, são prejudiciais para estas sementes.



BENEFÍCIOS :

Por ser rico em fibras, o consumo de pinhão pode trazer diversos benefícios, como prevenir doenças intestinais. O pinhão é composto por vários minerais, como cobre, zinco, manganês, ferro, magnésio, cálcio, fósforo, enxofre e sódio. Porém, merece destaque no fornecimento de potássio, mineral que ajuda a controlar a pressão arterial.

Além disso, no pinhão são encontrados os ácidos graxos linoleico (ômega 6) e oleico (ômega 9). Estes contribuem para a redução do colesterol no sangue. Por isso, podem ajudar na prevenção de doenças cardiovasculares. O ácido linoleico libera um hormônio chamado colecistoquinina, que ajuda a diminuir a vontade de comer. Por essas características, o consumo é recomendado como lanche, entre refeições, e principalmente no fim da tarde, para ajudar a controlar a fome que é mais comum no período da noite.

Tabela Nutricional do Pinhão para cada 135g

Calorias:	909 k calorias
Proteínas:.....	31g
Carboidratos:.....	18g
Gordura Total:.....	91g
Fibra:	5 g
Colesterol:.....	0 g
Sódio:.....	3 mg
Magnésio:	251 mg
Cálcio:	16 mg
Vitamina E:	9,33 mg
Vitamina B3:	4,387 mg
Açúcares:.....	3,59 g
Ferro:	5,53 mg

CULTIVO DO PINHÃO:

Com o auxílio de uma pá, cave buracos na terra e acrescente até três pinhões em cada espaço. Coloque as sementes deitadas na horizontal e cubra elas com o solo.

Prefira plantar suas sementes em um local de pleno sol, à meia-sombra. A araucária é uma árvore que prefere climas subtropicais.

No entanto, se deseja cultivar mais do que um pé de araucária, faça um espaçamento de cinco a dez metros de distância de cada buraco de pinhão para outro.



<https://conceito.de/pinhao>

COBASI BLOG

REDE PEPERI