

4 de Novembro Hoje é o Dia do Abacaxi

Você conhece os benefícios da fruta?

Ajuda a diminuir a viscosidade do sangue, facilitando sua circulação.

Contém beta-caroteno, que ajuda as retinas dos olhos.

Ajuda a controlar a pressão arterial e frequência cardíaca.

Previne gripes e resfriados.

O abacaxi é rico em nutrição, sendo uma excelente fonte de carboidratos e fibras alimentares.

Contém uma grande quantidade de vitaminas e minerais: **vitaminas A, B e C**, cálcio, zinco, ferro, magnésio, fósforo e sódio.

Apenas 50 calorias por 100 gramas do seu consumo.

É neutralizador: evita acidez no estômago e acalma a mucosa do estômago e intestinos.

Juntamente com mel, é recomendado para dor de garganta.

Tem propriedades anti-inflamatórias e ajuda no fortalecimento dos ossos.



BAHIA
GOVERNO DO ESTADO

A Biofábrica produz mudas de abacaxi vitória

Contato: (73) **3689-6103**

Acesse biofabrica.org.br e saiba mais!

 [biofabricadecacau](https://www.facebook.com/biofabricadecacau)