

# Chimarrão

Em comemoração ao Dia do Chimarrão (24 de abril), que tal conhecer os benefícios de uma das bebidas mais consumidas no Sul do país?



## Fique atento a algumas dicas para um bom consumo:

- Prefira a erva-mate orgânica. Verifique a procedência!
- Atente-se ao prazo de validade e armazene adequadamente.
- Não substituir a ingestão de água por chimarrão, pois este é diurético e prejudica a hidratação.
- Por se estimulante devido à presença de cafeína, pode causar insônia.
- Deve ser consumido com moderação por pessoas com hipertensão arterial ou gastrite.
- Bebidas com temperatura acima de 60°C aumentam os riscos de câncer de esôfago. Cuide da temperatura do seu mate!

Escrito por Rosemeire C. Romanello | CRN 10 5442

### REFERÊNCIAS:

BRACESCO, N.; SANCHEZ, A.G.; CONTRERAS, V.; MENINI, T.; GUGLIUCCI, A. (2011). Recent advances on Ilex paraguariensis research: Minireview. Journal of Ethnopharmacology, 136 (3), 378-384. doi: 10.1016 / j.jep.2010.06.032. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0378874110004320>. Acesso em: 18 mar. 2019.

DA VEIGA, D.T.A. et al. Protective effect of yerba mate intake on the cardiovascular system: a post hoc analysis study in postmenopausal women. Brazilian Journal of Medical and Biological Research, Ribeirão Preto, v. 51, n. 6, e7253, 2018. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0100-879X2018000600607&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-879X2018000600607&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 15 mar. 2019.

FAGUNDES, A.; DANGUY, L. B.; SCHMITT, V.; MANZUR, C. E. Ilex paraguariensis: compostos bioativos e propriedades nutricionais na saúde. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo. v.9, n.53, p.213-222. Set./Out. 2015. ISSN 1981-9919. Disponível em: <file:///C:/Users/rosemeire.romanello/Downloads/394-1607-1-PB.pdf>. Acesso em: 18 mar. 2019.

MESSINA, D. et al. Efecto hipolipemiante del consumo de mate en individuos dislipidémicos. Nutr. Hosp., Madrid, v.31, n.5, p.2131-2139, maio 2015. Disponível em: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112015000500029&lng=es&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112015000500029&lng=es&nrm=iso). Acesso em: 15 mar. 2019. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.5.8386>.

TELESSAÚDE RS. Benefícios e cuidados no consumo do chimarrão. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/telessauders/teleducacao/chimarrao/>. Acesso em: 12 mar. 2019.