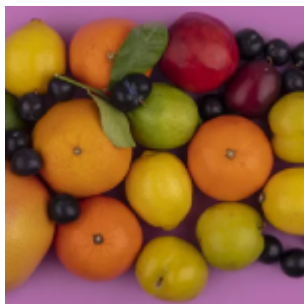


7 frutas com pouco açúcar para quem tem diabetes ou quer emagrecer

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Maria Luiza | 13 de julho de 2026



Embora muitas pessoas evitem frutas por causa da presença de açúcar natural, especialistas explicam que esses alimentos podem fazer parte da alimentação de quem busca emagrecer ou convive com diabetes. O segredo está na quantidade consumida, na forma de preparo e na combinação com outros alimentos ao longo do dia.

As frutas são fontes importantes de fibras, vitaminas, minerais e compostos antioxidantes. As fibras, por exemplo, retardam a absorção dos açúcares pelo organismo, contribuindo para reduzir oscilações nos níveis de glicose no sangue e prolongando a sensação de saciedade.

Outra recomendação é consumir as frutas inteiras, em vez de sucos. Durante o preparo da bebida, parte das fibras é perdida, fazendo com que o açúcar seja absorvido mais rapidamente pelo organismo. A associação das frutas com alimentos ricos em proteínas, como iogurte natural, ou com fontes de gorduras saudáveis também pode ajudar a tornar essa absorção mais lenta.

Para pessoas com diabetes, a orientação é distribuir as porções ao longo do dia, evitando consumir grandes quantidades de uma única vez. Além disso, frutas menos maduras costumam

apresentar menor velocidade de absorção dos açúcares.
Confira algumas frutas que podem integrar uma alimentação equilibrada:

Maçã: rica em pectina, uma fibra solúvel que ajuda a controlar a absorção de açúcares, aumenta a saciedade e contribui para a redução do colesterol LDL.

Abacate: possui baixo teor de carboidratos e é fonte de gorduras saudáveis e fibras, auxiliando no controle da glicemia e da fome entre as refeições.

Amora: concentra antioxidantes e fibras que ajudam a combater processos inflamatórios e favorecem o equilíbrio metabólico.

Limão: apresenta baixo teor de açúcar e elevada concentração de vitamina C. Seu consumo pode contribuir para uma digestão mais lenta dos carboidratos das refeições.

Coco: contém fibras e gorduras naturais que prolongam a saciedade e ajudam a reduzir os picos de glicose após a alimentação.

Morango: é uma fruta com poucas calorias, baixo teor de açúcar e elevada quantidade de antioxidantes, sendo uma das opções mais indicadas para dietas equilibradas.

Pêssego: fornece fibras, vitamina A e compostos antioxidantes, oferecendo uma alternativa doce sem elevar significativamente a carga glicêmica da dieta.

Segundo especialistas, o controle do peso corporal e da glicemia depende principalmente do conjunto dos hábitos de vida, incluindo alimentação equilibrada, prática regular de atividade física e ingestão calórica adequada.

Fonte: do1 e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
13/07/2026/07:29:09

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode

ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)
- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com

[Cassinos no exterior: mudanças positivas e lições para o Brasil](#)