

UVA-PASSA NA CEIA DE NATAL: tradição que divide opiniões, mas entrega sabor e benefícios à saúde



Fruta desidratada segue como tema de debates, porém seu valor nutricional e versatilidade chamam atenção.

Todos os anos, um tema reaparece nas reuniões familiares brasileiras: colocar ou não uva-passa nos pratos da ceia de Natal. Enquanto alguns defendem o toque agridoce que a fruta desidratada acrescenta às receitas, outros preferem mantê-la bem longe do cardápio. Uma pesquisa da Ticket, marca de benefícios alimentares, mostrou que 37% das pessoas trabalhadoras no Brasil usariam uva-passa em tudo na ceia, 43% são indiferentes e apenas 20% afirmam não gostar.

Do ponto de vista nutricional, a uva-passa apresenta diversas qualidades. Por ser uma fruta desidratada, possui maior concentração de açúcares naturais, funcionando como excelente fonte de energia. Também é rica em fibras solúveis, que favorecem a saúde intestinal, e contém ácido tartárico, substância que auxilia na fermentação por bactérias benéficas, contribuindo para o equilíbrio da microbiota.

A fruta ainda oferece vitaminas e minerais importantes, como vitaminas do complexo B, vitamina A, ferro, cobre, cálcio, potássio e magnésio. Apesar disso, o consumo deve ser moderado, já que a alta concentração de carboidratos pode levar à ingestão acima da quantidade recomendada.

A diferença entre uvas-passas escuras e claras também desperta interesse. As versões escuras tendem a ter maior teor de resveratrol e flavonoides — compostos antioxidantes relacionados à proteção celular e ao retardamento do envelhecimento. Já as claras ou verdes possuem quantidades menores desses compostos, mas continuam sendo uma boa opção nutricional.

No cardápio natalino, a uva-passa aparece em preparos tradicionais, como o arroz festivo, salpicão e farofas, mas também pode ser incorporada a bolos, tortas, caponatas e combinações que incluem maçã, abacaxi, castanhas, queijos salgados e carnes como frango ou cordeiro. O contraste entre doce e salgado ajuda a elevar o sabor dos pratos.

Além de trazer mais cor e textura às receitas, o consumo regular de uva-passa pode auxiliar o funcionamento intestinal e contribuir para a ingestão de antioxidantes. A fruta também é prática para quem precisa repor energia rapidamente, como corredores durante treinos ou provas.

A polêmica seguirá surgindo a cada dezembro — mas, gostando ou não, a uva-passa tem seu lugar garantido nas mesas e nos debates natalinos.

Foto: Ilustração

<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/7503/uva-passa-na-ceia-de-natal-tradicao-que-divide-opinioes-mas-entrega-sabor-e-beneficios-a-saude> em 28/06/2026 18:37