

# Juglans regia L.

Nogueira | [Juglans regia](#) | [florestar.net](#)

[Juglans regia](#) / [Juglandaceae](#) / [Árvores](#) / [Lenhosas](#) / [Plantas](#) / [Espécies e habitats](#) / [Início - Biodiversidade da Mitra \(uevora.pt\)](#)

[Nogueira: saiba para que servem as nozes](#) | [Medicina Natural](#)

## Juglandaceae

### Nome comum:

Nogueira, noqueira-comum, noqueira-europeia

### Características:

Árvore caducifolia, até 20 m de altura, de copa arredondada com 10-15 m de diâmetro; ritidoma cinzento liso, com fissuras verticais em exemplares mais velhos. Folhas com 30 cm de comprimento, alternas, compostas por 5-9 folíolos elíptico-ovados, de margem inteira ou serrada, bronze-púrpura em novos, depois verdes e coriáceos; aromáticas quando esmagadas. Flores pequenas, amarelas-esverdeadas, unissexuais, as masculinas e as femininas na mesma planta (espécie monóica). Flores masculinas em inflorescências cilíndricas e pendentes, nos ramos do ano anterior; as femininas, quase impercetíveis, em pequenos grupos, na extremidade dos ramos do ano. A floração é anterior à formação das folhas. Fruto uma trima subglobosa, com 4-5 cm, com uma cobertura verde, relativamente carnuda, que se torna negra ao secar; a semente, conhecida por noz, tem uma cobertura lenhosa, castanha clara quando madura, e é comestível.

Floração: Primavera

Maturação dos frutos: Outono

### Ecologia e distribuição:

É encontrada no sul da Europa, oeste da Ásia. Em Portugal é mais comum no centro e norte interiores. Prefere terrenos húmidos e profundos, desenvolvendo-se bem nos calcários, mas suportando também os siliciosos. Dá-se bem até aos 800m, podendo mesmo chegar aos 1500m. Espécie de média luz.

### Partes utilizadas:

- Casca, Folha e frutos

### Principais constituintes:

Juglona, taninos, ácidos fenólicos e flavonoides, ácidos gordos, proteínas, vitaminas, minerais. ácido oleico, ácido linoleico, ácido alfa-linolênico (ALA), ácido araquidônico e ômega-3.

### Utilizações:

As nozes, ricas em antioxidantes, promovem a saúde cardiovascular e ajudam no controle do diabetes. Extratos de folhas e cascas possuem propriedades anti-inflamatórias, antimicrobianas e são utilizados para tratar problemas digestivos, cicatrizar feridas e melhorar a saúde da pele e do cabelo. O óleo de noz hidrata a pele e trata inflamações.

### Toxicidade/Contraindicação:

As folhas e cascas contêm juglona, um composto tóxico que pode causar irritação e toxicidade em grandes quantidades. Nozes podem causar reações alérgicas em indivíduos sensíveis. O uso prolongado e em grandes doses de preparados à base de casca ou folhas deve ser evitado, especialmente por crianças, gestantes e lactantes.

