Diário Notícias 12.10.89

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

Legumes na ementa

Não é novidade para ninguém que o nosso organismo é exactamente como uma máquina. Talvez um tanto mais delicada. E para que essa máquina viva o maior numero possível de anos com boa saude, há que cuidar dela todos os dias. Por exemplo, as hortaliças são indispensáveis no almoço e no jantar. Por isso mesmo, leve no saco das compras legumes e leguminosas frescas.

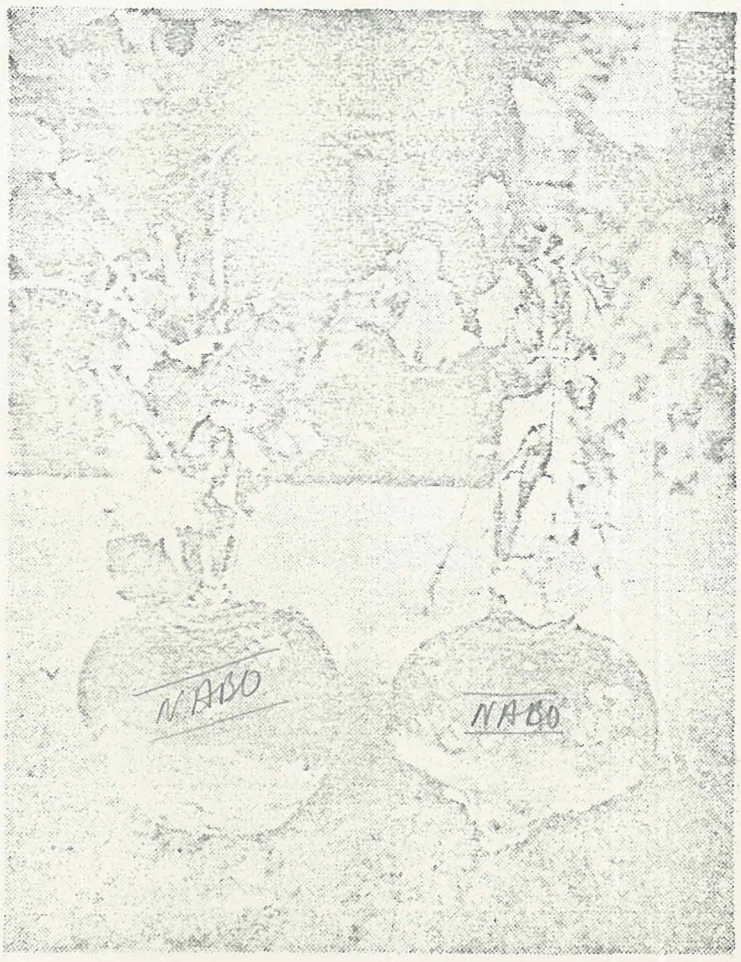
Sais minerais para construção e reparação do nosso organismo, vitaminas para nos proteger de doenças e para regular o aproveitamento dos restantes nutrimentos são, conjutamente com fibras, as substancias nutritivas que estes produtos nos fornecem em maior quantidade.

O cálcio, ferro e vitamina C, existem em grandes quantidades na couve galega e portuguesa, tronchuda, brócolos, grelos de couve, nabiças, agriões, aipo, alface, espinafres e folhas de beterraba. Uma tigela de caldo verde preparada á moda do minho (couves apenas aferventadas) fornece cerca de quatro vezes mais vitamina C que uma laranja média.

Todas as folhas de hortaliças são, na realidade, excelentes alimentos. A couve galega, aliás, pela sua riqueza em proteínas e cálcio, pode ser considerada um dos alimentos mais importantes na correcção de uma dieta pobre em produtos lácteos. Por outro lado, os produtos hortícolas corados, como a cenoura, salientam-se dos outros pela quantidade de caroteno que contêm, substância que no nosso organismo se vai transformar em vitamina A. Esta é indispensável à visão, pois contribui para o trabalho das células da retina, encarregadas do acto de ver. Desempenha também um papel importante nas crianças, estimulando o seu crescimento e o desenvolvimento da pele, mucosas e dentes sadios.

A riqueza em fibras (celulose e outros principios indigeriveis pelo nosso organismo) das leguminosas verdes (ervilhas, favas), hortaliças, vagens, tomates e outros legumes é extraordinariamente importante; as fibras têm uma função reguladora a nível do aparelho digestivo. Contribuem, quer para manter a flora intestinal, regulando as fermentações, putrefacções e a produção local de certas vitaminas, quer para estimular o peristaltismo do cólon, normalizando o trânsito intestinal e precavendo o organismo de certas doenças, como apendicites, diverticuloses, obstipação e cancros de intestino. Além disso, estimulam a produção de bilis e diminuem a reabsorção de sais biliares, a nível do intestino delgado, pelo que se opõem á formação de pedra na vesícula e previnem, ainda, a arteriosclerose, dado que fazem baixar a taxa de colesterol sanguíneo.

Tal como as frutas, os produtos hortícolas devem ser consumidos o mais frescos possível. Todavia, os legumes de conserva sofrem uma acção rápida do calor — embranquecimento —, que leva não só à destruição das enzimas envelhecedoras como de germes patogénicos; quando bem preparados e escolhidos, os produtos vegetais de conserva podem ser mais ricos de vitaminas, sais minerais e outros nutrimentos do que os seus equivalentes já um pouco velhos. E na cozinha precisam de menor tempo de preparação. Porém, o consumo frequente deste tipo de conservas pode ser prejudicial ao nosso organismo devido aos conservantes que lhes são adicionados e á grande quantidade de sal.



Os produtos hortícolas, com excepção de saladas tenras, devem consumir-se cozidos, a fim de não provocarem a irritação do intestino; o seu uso regular, contudo, depende muito da tolerancia digestiva de cada um. Mesmo cozidos, determinadas pessoas não os toleram. Mas como são indispensáveis ao organismo, devem nesses casos ser ingeridos depois de batidos ou passados.

Quando consumidos crus, são frequentemente veículo de germes infecciosos ou vermes, porque é comum serem adubados com excrementos ou regados com águas contaminadas. Mas, crus ou cozidos, é indispensável lavá-los previamente com algumas gotas de limão ou vinagre dissolvidas na água ou com um soluto desinfectante da Direcção-Geral de Saude.

A cozedura deve ser breve e em pouca água. E a água que fica dessa cozedura (rica em ferro) pode ser aproveitada para sopas ou purés.

E' sabido que muitas pessoas recorrem ao bicarbonato de sódio para que os legumes cozam mais depressa e preservem a sua cor verde. Só que, com isso, está-se a destruir grande parte das vitaminas destes produtos e a favorecer negativamente a nossa dieta em sódio.

Saiba encontrar o equilíbrio na variedade dos alimentos sendo sempre presente que saber comer é saber viver... E a vida, apesar de tudo, vale a pena. A saude é fundamental. Aprenda a rir e a fazer as refeições com boa disposição e tranquilamente.