



POR EMÍLIO PERES

MÉDICO ENDOCRINOLOGISTA

# Viva a Hortaliça!

**N**enhuma outra família de alimentos é tão rica em anti-oxidantes, minerais, fibra alimentar e vitaminas, ou seja, em substâncias que regulam e activam os fenómenos vitais e protegem contra agressões e processos degenerativos, e, ao mesmo tempo, tão pobre de calorias. Duas grandes virtudes.

Nos tempos que correm é vantajoso ter poucas calorias porque os produtos alimentares industrializados e as comidas modernas são demasiado calóricos.

Em média, um prato cheio e mais um generoso acompanhamento vegetal equivalem a 200 gramas de hortaliça, o que significa menos de 80 calorias, tanto como dois bocadinhos de bife de vitela grelhado (30 g) ou uma dentada de tarte de amêndoa (20 g).

Às poucas calorias e à grande riqueza nutritiva das hortaliças somam-se outras virtudes notáveis: enchem o estômago e satisfazem depressa, levam tempo a mastigar, o que também ajuda para se comer menos do resto, beneficiam o balanço nutritivo da comida, estimulam o trânsito intestinal e regulam a flora do cólon.

Podemos afirmar que o consumo de alimentos hortícolas dificulta o engordar desde que seja abundante e, preferencialmente, a abrir a refeição. E podemos afirmar também que dá saúde e contraria a instalação de cancros e outras doenças degenerativas graves.

A investigação moderna tem estudado a importância da sopa de tipo mediterrâneo, rica de hortaliça e legumes, com alguns feijões (ou favas, ervilhas, grão) e temperada com azeite, e salienta o quanto ela é rica em factores nutritivos e protectores e o quanto é pobre em calorias e é saciante. Inaugurar a

refeição com uma tigela desta sopa “tapa o buraco” e desincentiva comer muito do resto, o que contribui para uma alimentação menos calórica.

Sopa a abrir as duas refeições maiores e fruta ácida (kiwi, laranja, ananás, framboesa, etc.) no começo do primeiro almoço resolvem a maior parte das prisões de ventre, reduzem o colesterol sanguíneo, beneficiam a tensão arterial, disciplinam a flora intestinal e satisfazem o apetite.

O consumo médio dos portugueses anda hoje pela média europeia: perto de 200g de hortaliça por dia, metade da média dos gregos, italianos e balcânicos. Estamos a ficar muito para trás e, tragédia grande, na cidade o gasto cai para metade do das aldeias.

Em países europeus de fraco consumo hortícola, cujas autoridades se interessam por alimentação sadia, está a ser promovida a produção e venda de vegetais hipercongelados prontos para cozinhar, e nas cidades os mercados de levante abertos aos lavradores para venda directa de frescos. Em Portugal, pobres lavradores! Não escoam as suas fracas produções e, quanto há fruta, muitas vezes nem a colhem.

Recomenda-se que cada pessoa coma 400g de hortaliça por dia e 200g, ou mais, de fruta.

A hortaliça é cara. Aproveite os talos e outras partes duras que habitualmente deita fora; passe-as no ralador ou com a varinha e deite-as na sopa – são nutricionalmente riquíssimas e de bom paladar. Coza em vapor ou em tachos que não precisam de água; ou cozinhe sopa e outros preparados de que se come o caldo. Cozer hortaliça em água e deitar fora a água de cozedura é rejeitar muitas das coisas boas que a hortaliça nos pode dar.

Invista na horta; corte na gordura e na carne; não tenha medo de pão autêntico, de batata, massa ou arroz. O corpo agradece. ●