

ASSUNTO: O Consumo de legumes e 94.08.12

100 — 232  
— 30

1

Maravilhosas verdurasOnde está a maravilha?

Nenhuma família de alimentos fornece tantos nutrientes reguladores e activadores com tão poucas calorias.

Tirando ervilhas e favas secas, com cerca de 75 calorias por 100 gramas, se considerarmos folhas e ramos (brócolos, cou-flor de couve), talos e raízes (e legumes vulgarmente designados por legumes), <sup>o qual mede</sup> ~~que fornece~~, <sup>em média</sup> ~~em~~ <sup>o valor de</sup> ~~20~~ calorias por 100g.

Em média, as matérias de folhas e ramos (brócolos) e de raízes, talos e frutos de couve (vulgarmente designados por legumes) que se usam em sopas e para acompanhar pratos, nos fornecem, em média, mais do que 30 calorias por 100 gramas, pelo que ajudam a diminuir o valor calórico dos pratos que os incluíam em quantidade.

As gorduras e açúcares tendem a ser mais do que necessário, faltarão apenas algumas a refeições com uma boa dose de um vegetal acompanhado o prato de alimentos dominantes de vegetais cozidos ou em salada crua. Preenchem o estômago e despertam mais cedo a saciedade, pelo que diminuem a vontade para comer dos alimentos talmente, todos adquirem mais calorias.

De facto, as gorduras não são escassas por não contêm; quer sejam as fibras, e hidratos de carbono contribuem em parte para a saciedade. Se as leguminosas secas, destas raras de tudo isto é por serem de se tiradas em emi de água; por exemplo, as ervilhas secas por 100 gramas de ervilhas secas contém 10 gramas de hidratos de carbono.

Em oposição à pobre caloria, os produtos lácteos também

ASSUNTO: \_\_\_\_\_

2

em nutrientes essenciais:

São superiores de minerais, nomeadamente de cálcio, magnésio, zinco e potássio, dificilmente disponíveis no resto. E de vitaminas, nomeadamente de C, de ácido fólico e carotenos, sobretudo nas variedades <sup>de um país</sup> e nos legumes de polpa mais alvide.

Nas variedades abundantes em pu devem ser consumidas, tal como produtos lácteos, o legum de mar, fornecedores de compostos, sobretudo de hemocelulose, pectinas e outras substâncias gelificantes.

O compostos é indispensável regulador da atividade do intestino, da flora intestinal e da troca nutricional com o meio interno, pelo que desenvolve efeitos preventivos de cancro e de doenças de vesícula biliar e pelo que fornece os minerais sanguíneos de cálcio.

Importante também, por fornecer os minerais fornecedores de flavonóides e de outras substâncias anti-oxidantes, com considerável papel preventivo contra ~~envelhecimento~~ <sup>antecipado</sup> de cancro, e aterosclerose e doenças de tipo metabólico.

Estudos epidemiológicos recentes correlacionam a baixa prevalência das doenças <sup>relacionadas</sup> referidas com o consumo ~~de~~ <sup>de</sup> um dia de hortícolas, legumes e frutas, <sup>em conjunto</sup> ~~substituída~~ <sup>por</sup> ~~partido~~ <sup>partido</sup> de verde de minerais, ~~vitaminas~~ <sup>vitaminas</sup> e outras substâncias protetoras que existem em todos eles, em boa mais nos de cor verde intenso, e em outros, cebolas e alho.

Como se compreende, as verduras são maravilhosas.

ASSUNTO: \_\_\_\_\_

### Comemos o suficiente?

A alimentação tradicional portuguesa era rica de hortícolas e legumes, pelo menos na elaboração de pratos. Mas a situação deteriorou-se de ano para ano sobretudo nas cidades, onde inicialmente em muitas casas, quando não entravam no comércio dos restaurantes desapareciam do prato a carne e são rejeitados pelos mais novos. Do ponto de vista gastronómico, não desastre; do ponto de vista sanitário, uma auténtica catástrofe.

Em resposta a uma pergunta feita a um representante do Ministério de Agricultura, foram informados <sup>que</sup> não havia nenhuma directiva que visse para incentivar a produção de produtos hortícolas. Apesar de as produções serem a nível europeia só funcionaria de verdade se os produtores e produtores não mais do que dependem dos mercados. Não estava pensada para o facto de que os produtores serem determinados pelos preços e pela estrutura de oferta em locais de venda, esta dependente da produção de preços, <sup>de que maneira</sup> e do seu transporte e do abastecimento aos níveis urbanos, apesar do Ministério de Agricultura e Alimentação!

No entanto, em países "não europeus" como Suécia, Dinamarca e Hungria, desde há muitos anos que são dadas incentivos à manipulação e venda de vegetais amanhados, simplesmente são incentivados de modo para chegarem baratos às cidades e tornarem mais fácil o trabalho de quem tem pouco tempo para os comprar. Nas cidades de Londres e Genebra, não faltam mercados de verdade onde se podem encontrar verduras directamente os produtores das suas horta a todo o comércio e estabelecimentos.

Da mesma forma tudo isto é chinês mas a realidade actual



ASSUNTO: \_\_\_\_\_

Há quem as amarelas, vegetais de folhas verdes amarelas e que  
 amarelo pare e branco e pare a nutricional. Descartamos farinha e amarelo-  
 para tudo: flos, ~~sementes~~, ~~sementes~~, sementes, folhas d'ouro, sementes, raiz. Outros  
 no hipotético o que foi mais difícil separar-se para algumas sementes,  
 caldas de arroz de farinha, para d'ouro para emp. d'ós, etc.

É a ~~velocidade~~ ~~boa~~ o que vai se consumir com; e necessariamente crescer  
 o que foi produzido, porque a porção de água e a baixa densidade açucar de  
 lipídios da ~~vegetação~~ ~~mas~~ a existe em ~~abundância~~ de matéria verde tem  
 menor volume preparado com a água de tipo de volume de lipídios de se dar  
 que a vend. mas, portanto, por cada 2 litros de água.

Abençoado ven. deus!

**Diurene**  
 Hidroclorotiazida / Amiloride