



PRODUTOS HORTÍCOLAS E FRUTAS

Hortalças, legumes e frutas possuem importantes características nutricionais; por isso mesmo, este grupo de alimentos deve preencher cerca de 40% do peso total de alimentos a consumir diariamente, contribuindo assim para uma alimentação equilibrada e rica.

São alimentos ricos de vitaminas, sobretudo de C, grupo B e de caroteno, uma provitamina que o organismo transforma em vitamina A. Quem usar leite magro e não consumir diariamente manteiga, queijo ou natas, ou seja, produtos com gordura de leite que é a fornecedora por excelência de vitamina A, fica totalmente dependente do caroteno. Se não comer em abundância produtos hortícolas e frutas sofrerá, em consequência, de atrofia e envelhecimento de pele e mucosas, de enfraquecimento de cabelos e unhas e de prejuízo da visão que, em casos extremos, chega à cegueira.

O caroteno abunda sobretudo em vegetais e frutas intensamente corados de vermelho, amarelo e verde. A vitamina C, nos produtos ácidos (citrinos, e quivi), nas partes mais coloridas dos vegetais, nas cascas de fruta. Não rejeite as folhas de alface mais verdes; coma sempre as cascas dos frutos desde que tenha a certeza que não estão carregados de pesticidas (sabendo a origem, se tiverem bicho ou cochonilhas, etc).

Os alimentos deste grupo são muito ricos de variados minerais: cálcio, potássio, ferro, magnésio, cobre, etc. São, no entanto, mais ou menos pobres de sódio e que lhes confere papel diafético e protector contra a elevação da tensão arterial. Mesmo parecendo ácidos, são alimentos alcalinizantes e remineralizantes. Com o leite e seus derivados contribuem para a formação e manutenção de dentes e ossos. Não faltam razões nutricionais para a sua importância.

São muitíssimo ricos de fibras alimentares, celulose, hemiceluloses e compostos gelificáveis (pectinas, gomas, etc). Estes nutrientes são de transcendente importância: obrigam a uma mastigação mais demorada, e que estimula



uma boa salivagem e o que leva a uma implantação correcta de dentes nas crianças e ao desenvolvimento dos maxilares (claro que isto não acontece não dando vegetais às crianças ou dando-os moídos no passador ou com a varinha; daí tanto arame a corrigir dentes nas crianças de hoje. É necessário dar aos dentes, roer). As fibras alimentares também aceleram o esvaziamento da vesícula biliar com o que estimulam a digestão intestinal, diminuem a propensão para a vesícula sofrer de cálculos e inflamações e promovem a produção de mais bile, com o que o organismo expelle mais colesterol do meio interno para o intestino. Aceleram o esvaziamento do intestino, combatem a prisão de ventre, aumentam o volume das fezes e reduzem as putrefações intestinais, com o que contribuem para um organismo "não intoxicado" por elas; por essa razão os gases, que são perfeitamente normais e não exigem tratamento, não são fétidos. Tornam raros os casos de hemorroidas, apendicite, divertículos e cancro do cólon, sigmóide e recto. Sequestram o colesterol expelido pela vesícula e impedem a sua reabsorção com o que contribuem para a redução dos seus teores sanguíneos.

A escassez de hortaliças; legumes e frutas na alimentação moderna, à moda da cidade, é uma das grandes causas das doenças mais comuns nesta 2ª metade do nosso século: cancro, aterosclerose, obesidade, diabetes do adulto, prisão de ventre e outras doenças digestivas, etc.

Os alimentos deste grupo são muito ricos de água, com o que concorrem para a hidratação do organismo embora não dispensem a ingestão regular e abundante de água, que todos devemos fazer desde o acordar até ao ir para a cama.

São variavelmente pobres de energia porque contêm quantidades pequenas de hidratos de carbono, gordura e proteínas a não ser os frutos secos (figos, ameixas, etc) e castanhas, que contêm apreciáveis quantidades de hidratos de carbono, as azeitonas e frutos "gordos" (pinhões, avelãs, nozes, etc) que são muito ricos de gorduras e proteínas e as folhas de algumas hortaliças, como a couve galega, onde abundam proteínas. As leguminosas verdes (ervilhas, favas, etc) são ricas de tudo mas o seu conteúdo proteico é apreciável.



Frutas, legumes e hortaliças são mais facilmente digeríveis quando completamente feitos ou bem maduros. É também quando são mais ricos de nutrientes. Quando é que acabamos com a nossa mania de colher tudo verde e por fazer? Batidos e purés tornam estes alimentos muito aceitáveis por quem sofre de "colites". Com a varinha mágica e copo triturador-liquefactor já não há razões para cortar estes preciosos alimentos a quem quer que seja.

A cozinha, por meio de calor, torna muito mais facilmente digeríveis estes alimentos, ao amolecer as suas estruturas fibrosas. Mas faz perder parte do seu valor nutricional.

Os minerais perdem-se para as águas de lavagem e de cozedura. Por isso, recomendamos que se lavem inteiros ou folha por folha e só depois se amanhem. Por isso, recomendamos que se cozam sem contacto com água, em panela de pressão com a grelha por baixo, ou em vapor; este método é muito pouco usado entre nós mas é muito bom porque também dispensa o sal e os vegetais ficam muito gostosos. Pela mesma razão, recomendamos que se utilizem de preferência em sopas, jardineiras, ou noutros cozinhados em que se coma o caldo, como arroz de espigas, massa com legumes, etc; e recomendamos que se aproveitem as águas de cozedura pois elas têm muito mais minerais do que as drageias de farmácia.

Também as vitaminas se perdem para as águas de cozedura e de lavagem; atenda-se às recomendações atrás referidas. Mas há vitaminas, sobretudo a C e B1, que se inactivam ao cozinhar; a panela de pressão, o introduzir em água que já está a ferver em cachão, a pouca demora ao cozinhar impedem parte da inactivação mas a grande solução é comer todos os dias fruta crua e comer, sempre que se tolere, vegetais crus em salada. Também se inactivam vitaminas quando se cortam muito ou batem frutos; a solução é preparar saladas ou batidos de frutas e de vegetais imediatamente antes de serem comidos. Uma salada de frutas comida ao jantar num restaurante que a prepara de manhã já não contém vitamina C nenhuma.



Os batidos fornecem o total fruta; os sumos deixam retidos no espremedor ou no centrifugador parte das vitaminas e minerais e a quase totalidade das fibras, que tanta falta nos fazem.

Caro Leitor! Não gaste o dinheiro em refrigerantes e sumos; prefira frutinha fresca que é mais barata e muito melhor ou, vá lá, um nectar em lata. Não prescindia de uma sopinha com abundantes hortaliças, legumes, de ficar a colher ao alto; ganha saúde e dinheiro porque os talos mais duros das hortaliças em vez de irem para o lixo, aproveitam-se moendo-os para engrossar a sopa: dão-lhe paladar e enriquecem-na muitíssimo de fibras com ar depreciativo enquanto pensa que com carne ou peixe resolve a sua alimentação; como sabe, cada grupo de alimentos tem o seu lugar e o dos produtos hortícolas e frutas tem um lugarão.