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

Campanha de Educação Alimentar

Hortaliças, legumes e leguminosas

saber comer é saber viver

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

Hortaliças, legumes e leguminosas

Comer diariamente hortaliças, legumes e leguminosas frescas é da maior importância para a saúde.

Sais minerais para construir e reparar o nosso organismo, vitaminas para nos proteger de doenças e regular o aproveitamento dos restantes nutrimentos, fibras e água são [illegible] produtos [illegible]

[illegible] chuda, brócolos, grelos de couve, nabiças, cebolas, cenouras, aipo, alface, espinafres, folhas de beterraba e tomate são, por exemplo, alimentos que nos dão grandes quantidades de cálcio, ferro, vitamina C (um caldo verde prepa

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

Comer diariamente hortaliças, legumes e leguminosas frescas é da maior importância para a saúde.

Sais minerais para construir e reparar o nosso organismo, vitaminas para nos proteger de doenças e regular o aproveitamento dos restantes nutrimentos, fibras e água são as substâncias nutritivas que estes produtos nos fornecem em maior quantidade.

Couve galega e portuguesa, tronchuda, brôculos, grelos de couve, nabiças, agriões, cenouras, aipo, alface, espinafres, folhas de beterraba e tomate são, por exemplo, alimentos que nos dão grandes quantidades de cálcio, ferro, vitamina C (um caldo verde prepa

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

rado à moda do Minho, com couves apenas aferventadas, fornece mais vitamina C que uma laranja média) e caroteno, substância que no nosso organismo se transforma em vitamina A.

A vitamina A é indispensável para a visão porque contribui para o trabalho da retina. Nas crianças desempenha também um papel importante no crescimento, contribuindo para o desenvolvimento de pele e mucosas.

Os produtos hortícolas, pela sua riqueza em fibras, constituem um importante regulador a nível do intestino. Com efeito, as fibras contribuem para a manutenção da flora intestinal, a produção local de certas vitaminas, regularizando o trânsito intestinal e precavendo o organismo de doenças como apendicites, diverticuloses, obstipação e cancros do intestino.

Além disso estimulam a produção de bílis, opondo-se assim, à formação de pedras na vesícula. Previnem, ainda, a aterosclerose uma vez que fazem baixar a taxa de colestrol sanguíneo.

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

Certas hortaliças, nomeadamente, a couve galega, têm ainda a vantagem de serem fornecedores de proteínas e cálcio, sendo dos alimentos mais importantes na correcção de uma dieta pobre em produtos lácteos.

De um modo geral, os produtos hortícolas tal como os frutos, devem ser consumidos o mais frescos possível, porque contêm substâncias que entram em actividade logo após a colheita provocando envelhecimento, perda de textura, e consequentemente de nutrimentos. Podem conservar-se algum tempo nas gavetas do frigorífico, o que não impede, contudo, que os seus constituintes se vão alterando.

Os legumes de conserva sofrem a benéfica acção rápida do calor - embranquecimento - que leva à destruição das enzimas envelhecedoras e dos germes patogénicos; por isso, se bem preparados e escolhidos, os produtos vegetais de conserva podem ser mais ricos em vitaminas, sais minerais e outros nutrimentos, que os seus equivalentes quando frescos.

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

No entanto, consumidos com frequência, podem ser prejudiciais ao nosso organismo quer pelos conservantes que, por vezes, lhes são adicionados quer pela quantidade de sal acrescentado.

Preferir produtos hortícolas frescos e naturais é, pois, a maneira de fornecer ao organismo parte do que ele necessita sem risco de lhes adicionarmos substâncias estranhas.

Os produtos hortícolas, com excepção de saladas tenras, devem ser consumidos cozidos, pois em cru são sempre um pouco irritantes para o intestino. O seu uso regular depende muito da tolerância digestiva de cada um. Algumas pessoas não os toleram mesmo cozidos. Nesses casos devem ser ingeridos depois de batidos ou passados.

Quando consumidos crus, são frequentemente veículos de germes infecciosos ou vermes, pois é comum serem adubados com excrementos ou regados com águas contaminadas.

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

Devem pois, ser lavados cuidadosamente em água com soluto desinfectante de hipoclorito de sódio, que se obtem nas farmácias ou nos Centros de Saúde. Esta lavagem evita a transmissão de doenças infecciosas, mas não impede que as saladas nos transmitam algumas parasitoses; por exemplo, no caso dos agriões a fascíola hepática. Assim, sempre que não há a certeza de que estes provêm de zonas não contaminadas devem ser consumidos cozinhados.

Quando consumidos cozidos, os produtos hortícolas tornam-se mais digeríveis e os seus nutrimentos podem ser melhor aproveitados.

As perdas que sofrem durante a preparação culinária (sobretudo vitaminas e sais minerais) são devidas à temperatura e à duração da cozedura, ao contacto dos alimentos com o ar e à dissolução das substâncias nutritivas na água.

Por isso, quando se cozinham, devemos fazê-lo rapidamente e em pouca água, aproveitando sempre a água da cozedura.

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

Não se deve utilizar o bicarbonato de sódio para que os produtos hortícolas cozam mais depressa e preservem a cor. Isto devido não só à destruição de parte das vitaminas, principalmente das sensíveis aos sais alcalinos como a vitamina C, mas também ao facto de por este processo se introduzir um excesso de sódio na nossa alimentação com os inconvenientes já conhecidos.

Pelas razões apontadas é fundamental que os produtos hortícolas façam, diariamente, parte da nossa dieta nas proporções sugeridas pela Roda dos Alimentos. É também necessário para o equilíbrio alimentar variar o mais possível dentro deste grupo de alimentos.