

OS FRUTOS E OS VEGETAIS

Os frutos e os vegetais representam uma parte fundamental da alimentação saudável!

De um modo geral, podemos dizer que estes alimentos são fornecedores indispensáveis de **minerais** (potássio, zinco, cálcio, magnésio, cobre, etc.), de **vitaminas** (especialmente de vitamina C), de diversos **compostos protectores** (ex.: flavonóides) e de **fibras alimentares**. Pela sua riqueza em micronutrientes, essenciais à manutenção do bom estado de saúde, estes alimentos denominam-se **protectores**.



Apesar de serem alimentos muito ricos em micronutrientes, os hortofrutícolas fornecem, geralmente, quantidades relativamente reduzidas de calorias, por isso dizem-se alimentos com **elevado valor nutricional**. Por terem uma elevada concentração de nutrientes protectores e reguladores, mas com baixo valor energético, estes alimentos revelam-se aliados essenciais para a prática de hábitos alimentares saudáveis.

As saladas à base de fruta e/ou vegetais são uma óptima forma de incluíres os vegetais na tua alimentação!!



Os FRUTOS

No grupo dos frutos incluem-se alimentos como: maçã, morangos, meloa, melão, melancia, laranja, banana, ananás, pêra, kiwi, cerejas, ameixa, papaia, manga, uvas, dióspiros, tangerinas, maracujá, framboesas, etc.



As frutas, tal como os vegetais, são muito ricas em vitaminas, sais minerais, fibras e vários micronutrientes protectores. Fornecem geralmente mais hidratos de carbono do que os vegetais e a frutose – açúcar característico dos frutos – determina o grau de doçura das diferentes peças de fruta.

Procura tirar todo o proveito da fruta que consumes. Para isso debes:

- Preferir sempre que possível a fruta fresca;
- Lavar muito bem todos os frutos antes de os consumir, mesmo aqueles que vão ser posteriormente descascados;
- Descascar os alimentos que tenham sido usados pesticidas durante o cultivo (grande parte dos químicos acumulam-se na casca);
- Cozer ou assar os frutos apenas ocasionalmente, pois o facto de os cozinhar reduz o seu conteúdo em vitaminas e minerais;
- Evitar consumir frutos com bolores, pois estes aumentam o risco de aparecimento de diarreias, cólicas e mal-estar intestinal;
- Os frutos enlatados conservados em calda podem ser consumidos seguramente mas apenas ocasionalmente. É importante verificar a sua quantidade em açúcar, uma vez que as caldas usadas são geralmente ricas em açúcares. O rótulo destes produtos alimentares deve ser consultado e, sempre que disponível, escolher os que tiverem menor quantidade em açúcar. Em qualquer circunstância, prefere a fruta natural!
- As compotas e geleias de frutos têm elevados teores de açúcar. O seu consumo deve, por isso, ser bastante moderado.
- Os sumos de fruta naturais devem ser consumidos imediatamente após a sua confecção para evitar perdas vitamínicas.

Os VEGETAIS

No grupo dos vegetais (hortaliças e legumes) incluem-se grelos, nabiças, rama de nabos, alface, couve branca, couve portuguesa, outras couves, espinafres, agriões, alho francês, alho, cebola, raízes, abóbora, tomate, cenoura, rabanete, etc.

Estes alimentos são muito ricos em vitaminas, minerais, fibras alimentares e outros constituintes minoritários que actuam como antioxidantes e protectores. Para aproveitar ao máximo o conteúdo nutricional destes alimentos algumas precauções devem ser tomadas:

- Preparar imediatamente antes de os usar para que estes não fiquem muito tempo em contacto com o oxigénio do ar, perdendo assim quantidades significativas de vitaminas;
- Cortar, descascar, ripar ou triturar estes alimentos imediatamente antes de os servir ou cozinhar;
- Não os deixar “de molho” (em água) durante longos períodos de tempo;
- Sempre que adequado, procurar consumir estes alimentos crus, exemplo: alface, chicória, salsa, couve roxa, etc.
- Os vegetais devem ser cozinhados durante o tempo estritamente necessário e em recipiente fechado, pois a exposição a altas temperaturas também reduz o conteúdo em determinadas vitaminas.



Sabias que:



- O baixo consumo de frutos, hortaliças e legumes está entre os 10 factores de risco para a morte prematura;

- Mais de 2.7 milhões de vidas poderiam ser salvas todos os anos, a nível mundial, se cada pessoa ingerisse uma quantidade adequada de hortofrutícolas;



- Consumir uma grande variedade de frutos, hortaliças e legumes permite-nos obter quantidades importantes de vitaminas, minerais, fibras e outras substâncias protectoras que nos asseguram uma ingestão nutricional adequada;

- De acordo com a OMS, o baixo consumo de hortofrutícolas é responsável por cerca de 19% dos cancros gastrointestinais, 31% da doença cardiovascular isquémica e por 11% dos enfartes do miocárdio;

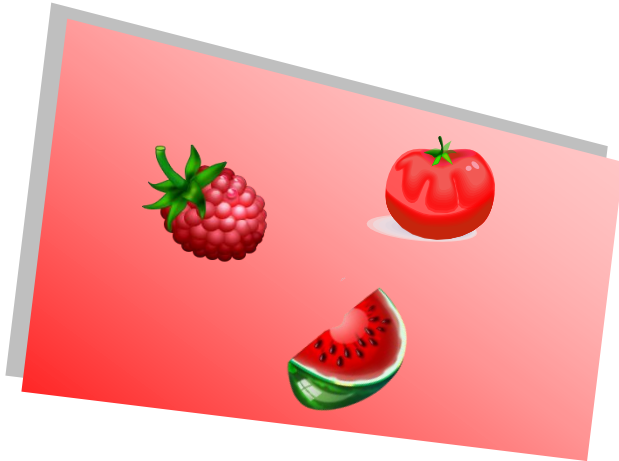


- O baixo consumo de frutos, hortaliças e legumes está associado a carências de vitaminas e minerais e/ou a diversos distúrbios intestinais;

Consequências de um consumo inadequado de frutos e vegetais:

- Alterações no regular e saudável funcionamento intestinal (ex.: obstipação - prisão de ventre, hemorróidas, diverticuloses);
- Risco aumentado de sofrer carências em micronutrientes (ex.: vitaminas, minerais, etc.);
- Aumento do risco de aparecimento de diabetes, doenças cardiovasculares, excesso de peso, determinados tipos de cancro, etc.

Sabias que em função das vitaminas e minerais fornecidos, os vegetais e os frutos podem ser agrupados por cores?!

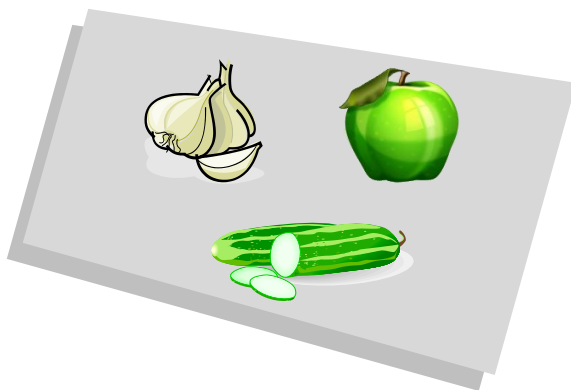
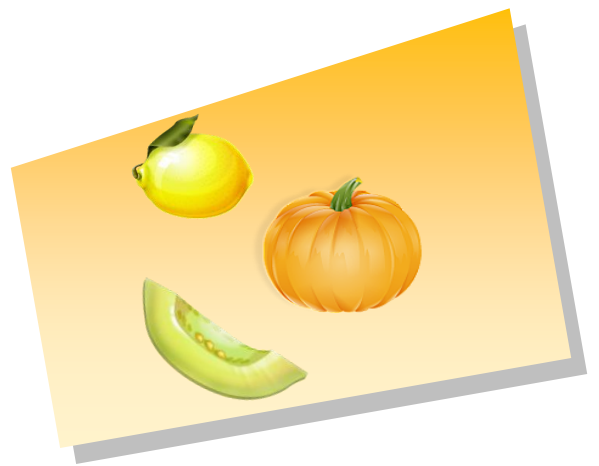


Cor vermelha: ricos numa substância da família dos carotenóides, o licopeno, que tem importante papel protector nomeadamente de cancro e de doença coronária. São exemplo o tomate, o pimento, a cereja, a melancia, o morango, a framboesa e a groselha.

Cor verde: ricos em vitaminas antioxidantes tais como a A, C e E, que protegem as células do nosso organismo de um envelhecimento precoce e de certas doenças. São exemplo o feijão-verde, a alface, os brócolos, os espinafres, a couve-de-bruxelas, o repolho, a couve-flor, os agriões, a salsa, os coentros e o kiwi.



Cor laranja: são ricos em betacaroteno, que é a forma vegetal da vitamina A. A sua carência provoca, entre outros, problemas graves de visão, sendo os betacarotenos também importantes nos mecanismos de defesa do organismo em relação às infecções. Os citrinos são ainda particularmente ricos em vitamina C, responsável pela estimulação da imunidade e prevenção de infecções, bem como pelo melhor aproveitamento do ferro. São exemplo deste grupo os citrinos (nectarinas, laranja, tangerina), a abacate, a papaia, o pêssego, o ananás, o maracujá, a abóbora, o melão, a cenoura e a manga.



Cor branca: são dos mais ricos em antioxidantes. São exemplos a maçã, a pêra, o pepino, a cebola, a endívia, o alho e os cogumelos.

Cor violeta ou azul-escuro: contêm teores elevados de um grupo dos mais importantes dos antioxidantes, os bioflavonóides ou compostos fenólicos. São ainda bons fornecedores de magnésio e ferro. Como exemplo temos a ameixa, a beringela com casca, a uva, a couve-roxa, a beterraba e os mirtilos.

