

Frutos, Legumes e Hortaliças

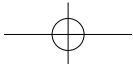
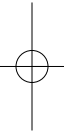
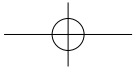


Princípios para uma Alimentação Saudável

Direcção-Geral
da Saúde



Ministério da Saúde



Frutos, Legumes e Hortaliças

Colecção: Princípios para uma Alimentação Saudável

Edição:

Direcção Geral da Saúde
Alameda D. Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa
Tel. 21 843 05 00 - Fax 21 843 05 30
www.dgs.pt

Autores: Vanessa Candeias; Emília Nunes, Cecília Morais, Manuela Cabral, Pedro Ribeiro da Silva

Ilustrações: Policas

Design Gráfico: Policas Design

Impressão e Acabamento:

Depósito legal:

ISBN: 972-675-143-8

Direcção Geral da Saúde, Lisboa, 2005



FRUTOS, LEGUMES E HORTALIÇAS

Os frutos, legumes e hortaliças, vulgarmente designados por frutos e vegetais, representam uma parte fundamental da alimentação saudável que deve ser praticada diariamente. De um modo geral podemos dizer que estes alimentos são fornecedores insubstituíveis de minerais (potássio, zinco, cálcio, magnésio, cobre, etc.), de algumas vitaminas (especialmente de vitamina C), de diversos compostos protectores (ex.: flavenóides) e de alguns tipos de fibras alimentares ou complantix. Pela sua riqueza em micronutrientes reguladores, 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 e para o cumprimento de planos alimentares destinados à redução de peso.

Hortaliças e Legumes

No grupo das hortaliças e legumes incluem-se grelos, nabijas, 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 (complantix), e outros constituintes minoritários que actuam como antioxidantes e protectores. Para aproveitar ao máximo o conteúdo nutricional destes alimentos algumas precauções devem ser tomadas:

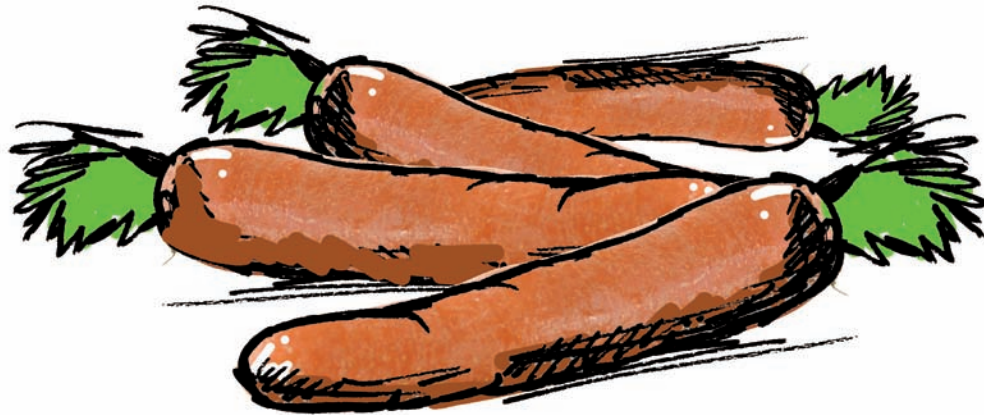
- Prepare-os imediatamente antes de os usar para que estes não fiquem muito tempo em contacto com o oxigénio do ar, perdendo assim quantidades significativas de vitaminas;
- Se os vai cortar, descascar, ripar ou triturar faça-o imediatamente antes de os servir ou cozinhar;
- Não os deixe “de molho” (em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



- Os produtos hortícolas que vão ser consumidos em cru devem ser cuidadosamente lavados para remover sujidade, agentes microbianos, bactérias, parasitas, etc. Assim, é necessário lavar muito bem em água corrente, se necessário passar por várias águas. Se houver desconfiança quanto à origem e higiene dos produtos que vai consumir, coloque-os cerca de meia hora submersos em água limpa à qual deve juntar uma colher de sopa de hipoclorito de sódio (que facilmente se compra na farmácia). A dosagem aconselhada para desinfectar os alimentos é de 1 colher de sopa por cada 2 litros de água.
- Quando se cozem os alimentos, alguns nutrientes de relevante importância perdem-se na água de cozedura, assim é importante aproveitar sempre que possível a água de cozedura de legumes e hortaliças, que é o que vantajosamente acontece nas sopas, caldeiradas, ensopados, estufados;



- Quando a água de cozedura não vai ser aproveitada, procure utilizar a quantidade de água mínima indispensável para que os alimentos possam ficar cozinhados, ou opte por cozer em vapor (este tipo de cocção preserva maior quantidade de nutrientes, mantém o sabor dos alimentos e evita a utilização de sal);
- Hortícolas e legumes congelados são uma alternativa, na maior parte dos casos, segura e saudável para quem não tem possibilidade de os comprar frescos diariamente. Tendo a vantagem adicional de estarem já prontos a cozinhar, sem requerer o tempo de os estar a arranjar. Quanto a legumes em conserva (em frasco ou lata) convém ler o rótulo porque muitas vezes estes produtos têm adição de sal, que é de evitar.



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

Procure tirar todo o proveito da fruta que consome, para isso:

- Prefira sempre que possível a fruta fresca;
- Lave muito bem todos os frutos antes de os consumir, mesmo aqueles que vão ser posteriormente descascados;
- Retire a casca, se não tiver segurança em relação aos pesticidas que foram usados durante o cultivo, uma vez que grande parte dos químicos usados acumula-se na casca;
- Procure cozer ou assar os frutos apenas esporadicamente, pois o facto de os cozinhar reduz o seu conteúdo em vitaminas e minerais;
- Evite consumir frutos com bolores, pois estes aumentam o risco de aparecimento de diarreias, cólicas e mau estar intestinal;



- Os frutos enlatados conservados em calda podem ser consumidos seguramente, mas é importante atentar no seu conteúdo em açúcar, uma vez que as caldas usadas são geralmente ricas em açúcares. Consulte o rótulo destes produtos alimentares e, sempre que disponível, escolha os que tiverem menor conteúdo em açúcar.
- As compotas e geleias de frutos têm elevados teores de açúcar. O seu consumo deve, por isso, ser bastante moderado.
- Se consome sumos de fruta naturais, tenha em atenção que estes devem ser consumidos imediatamente após a sua confecção para que percam a menor quantidade de vitaminas possível.

No grupo dos frutos secos incluem-se: nozes, amendoins, avelãs, pinhões, amêndoas, figos secos, uvas passas, etc. Estes alimentos são, de um modo geral, ricos em hidratos de carbono, fibras, minerais e fornecem quantidades consideráveis de ácidos gordos polinsaturados. São também grandes fornecedores de energia (calorias), daí que o seu consumo deva ser regular, mas em proporções moderadas. Estes podem ser uma alternativa saudável a snacks muito açucarados e hipercalóricos.

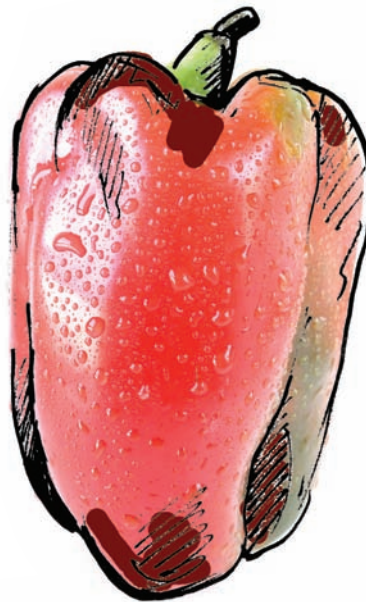


HORTOFRUTÍCOLAS E SAÚDE

Actualmente existe uma vasta evidência científica que mostra que consumir hortofrutícolas com abundância é vantajoso para a nossa saúde, pois estes alimentos desempenham um papel importante na prevenção de diversas doenças, tais como, obesidade, diabetes tipo 2, cancro, doenças cardiovasculares, obstipação (prisão de ventre), deficiências vitamínicas e/ou minerais, etc.

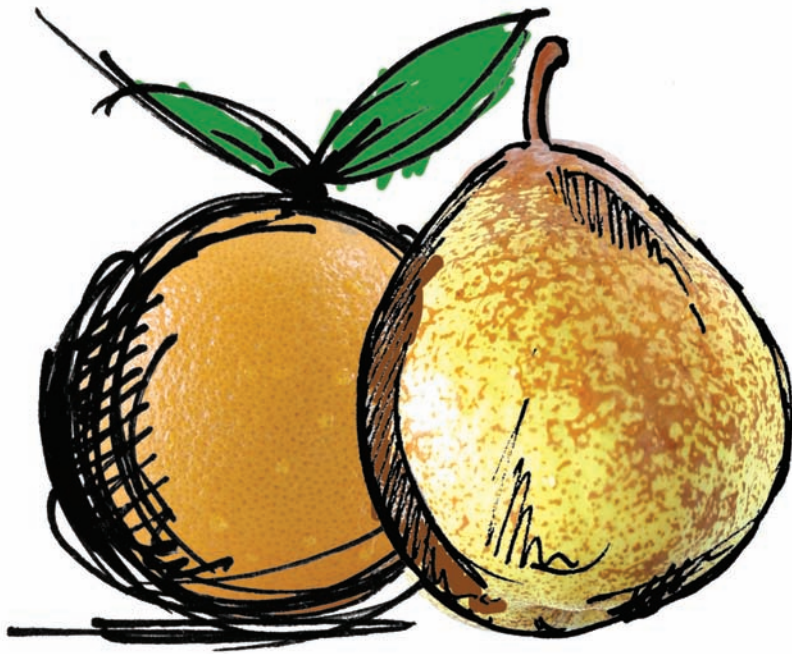
Sabe-se que:

- 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;



Assim, podemos referir como conseqüências 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.



Manutenção do Peso:

A maior parte dos frutos, legumes e hortaliças têm naturalmente um baixo valor calórico e uma quantidade de gordura reduzida, e como contêm muita água e diferentes tipos de fibras alimentares dão, aquando do seu consumo, uma sensação de saciedade (de “já estar cheio”). Consumir uma boa salada e/ou uma sopa rica em legumes e hortaliças antes das principais refeições contribui para a sensação de saciedade e por isso a pessoa tende a consumir menor quantidade de outros alimentos que são geralmente mais calóricos.

Assim, combinar a prática regular de actividade física com uma ingestão abundante de hortofrutícolas vai contribuir para a manutenção de um peso saudável.

Cancro:

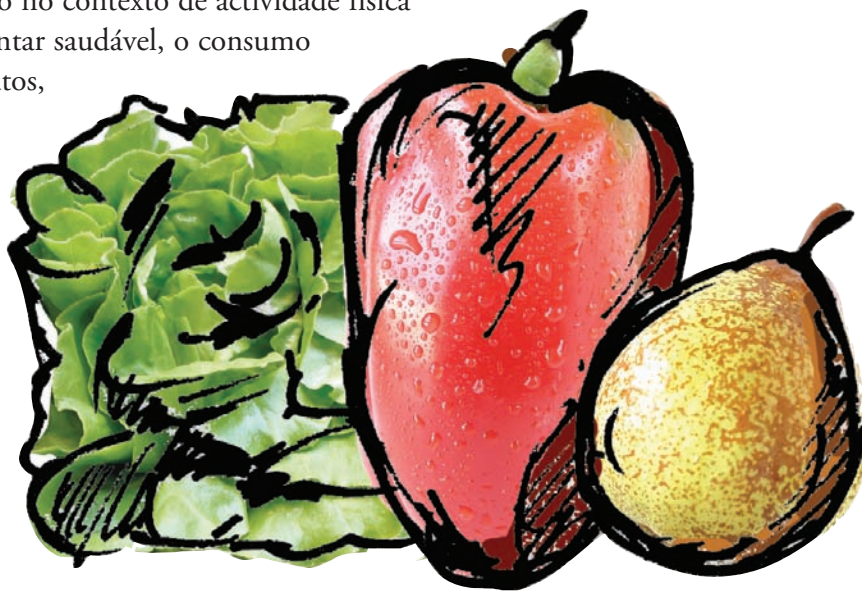
As pessoas que fazem dietas ricas em legumes, hortaliças e frutos (mínimo de 400 g/dia) têm um menor risco de desenvolver diversos tipos de cancro, ex.: pulmão, faringe, esófago, estômago, cólon, recto, mama, próstata, ovários, entre outros. Não existe um único fruto ou hortícola específico para reduzir o risco de cancro, o que os estudos mais recentes mostram é que o que leva à diminuição do risco de aparecimento de cancro é o consumo regular de grande variedade de hortofrutícolas.

Doenças cardiovasculares:

Os estudos mostram que, de um modo geral, as pessoas que consomem com regularidade frutos, legumes e hortaliças, têm menores níveis de colesterol sanguíneo, que é um dos principais factores de risco para o aparecimento de doença cardíaca. Se associarmos ao abundante e variado consumo de hortofrutícolas, um plano alimentar com um baixo teor de gordura saturada, sal e açúcar, o risco de vir a sofrer de enfartes, doença isquémica do coração, ou de outros problemas relacionados com os sistemas cardíacos e circulatórios fica significativamente diminuído.

Diabetes:

A evidência científica cresce no sentido de indicar o adequado consumo de frutos e hortícolas como factores de protecção para o desenvolvimento da diabetes do tipo 2. Principalmente se integrado no contexto de actividade física regular e num plano alimentar saudável, o consumo abundante e variado de frutos, hortaliças e legumes desempenha um papel de primordial importância na prevenção deste tipo de diabetes.



Qual a quantidade mínima de frutos e vegetais que se deve consumir diariamente?

A Organização Mundial da Saúde recomenda um consumo mínimo de **400g de hortofrutícolas por dia**, para se usufruir dos efeitos protectores destes alimentos.



Como deve fazer para atingir estas recomendações alimentares?

- Junte fruta ao seu pequeno-almoço, ex.:
- Adicione pedaços de fruta como banana, morangos, maçã ou outras, quer sejam frescas ou secas, aos seus cereais ou ao seu iogurte, verá que obtém pratos mais coloridos, apetitosos e saborosos.
- Se não quiser misturar a fruta com os cereais ou iogurte, não saia de casa sem levar consigo uma peça de fruta, assim pode completar o seu pequeno-almoço com a fruta enquanto vai para o local de trabalho.
- Procure ter no seu local de trabalho frutos para consumir nos intervalos entre as principais refeições, e substitua snacks hipercalóricos por pedaços de fruta fresca ou por um punhado de frutos secos como avelãs, amêndoas ou nozes;
- Inicie sempre o almoço e o jantar consumindo sopa rica em hortaliças e legumes;
- Procure ingerir sempre salada e outros hortícolas no prato a acompanhar quer o almoço, quer o jantar;
- Faça da fruta a sua sobremesa por excelência;
- Se tem por hábito comer sanduíches ao almoço, acrescente-lhes alguma salada;
- Quando consumir pizzas, procure acrescentar ingredientes como tomate, espinafres, pimento, cebola, milho, rucola, etc., em vez de ingredientes como bacon, pepperoni, fiambre, etc.

- Adicione hortícolas aos seus estufados, massas e gratinados (ex.: brócolos, couve-flor, courgette, beringela, etc.);
- Adicione pedaços de fruta às suas saladas e aos seus cozinhados, deste modo vai obter preparações diferentes, saudáveis e muito saborosas, (ex.: em saladas, massas, assados no forno, etc.)
- Se gosta de omeletas, experimente recheá-las com pequenos pedaços de cebola, pimento, salsa, courgette e outros vegetais;
- Crie novas preparações culinárias que incluam hortícolas e fruta;
- Pelo menos 1 das peças de fruta que consome diariamente deve ser um fruto rico em vitamina C (ex.: laranja, kiwi, tangerina, morangos, maçã...);
- Procure consumir hortícolas com cores vivas e/ou aromáticos, pois estes são muito ricos em vitaminas, minerais, oligoelementos e agentes antioxidantes, (ex.: brócolos, couve lombarda, couve roxa, pimentos, couve portuguesa, cenouras, etc.);
- Se tem por hábito fazer as refeições fora de casa, evite os aperitivos ricos em sal e em gordura e opte por incluir estes alimentos nas suas entradas, ex.: frutos secos, pequenos pedaços de fruta, algumas azeitonas, etc.
- Quando vai a restaurantes, procure pedir saladas e outros hortícolas como acompanhamento, em vez de batatas fritas;
- Se tem crianças pequenas ao seu cuidado, incentive-as a escolher os seus próprios frutos, legumes e hortaliças quando vão às compras;



- Se, geralmente, não tem muito tempo para preparar as saladas, opte por comprar no supermercado as que já estão lavadas, cortadas e prontas a servir. Estas saladas já são muito comuns nas prateleiras dos supermercados junto aos restantes hortícolas;
- Lembre-se que os sumos de fruta naturais devem ser bebidos no momento em que são feitos, caso contrário o seu conteúdo em vitaminas diminui consideravelmente.

