



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



BENEFÍCIO DAS HORTALIÇAS

O QUE SÃO HORTALIÇAS? São assim genericamente denominadas as verduras, os tubérculos, as raízes e as leguminosas, isto é, aqueles que são cultivados em hortas. QUAL É A SUA IMPORTÂNCIA NA ALIMENTAÇÃO? Devido à composição variada de cada grupo, contendo proteínas, aminoácidos, ácidos graxos, gordura, carboidratos, vitaminas, sais minerais e água, enfim, tudo que o nosso organismo precisa para viver bem, daí o grande número de pessoas que, através do tempo, tem se alimentado, exclusivamente de vegetais – são os chamados vegetarianos, como já vimos anteriormente.

QUAL A DIFERENÇA ENTRE VERDURAS E LEGUMES?

VERDURAS : São as hortaliças verdes, folhudas;

LEGUMES : São as demais: cenoura, rabanete, nabo, cebola, etc.

QUAIS SÃO OS TIPOS DE HORTALIÇAS • Flor :
alcachofra, brócolis e couve-flor; • Fruto : abóbora,
berinjela, chuchu, ervilha em grão, jiló, maxixe,
moranga, pimentão, pepino, quiabo e tomate; •
Legume : ervilha e feijão-vagem; • Raiz : batata-doce,
beterraba, cenoura, mandioquinha, mandioca, nabo e
rabanete; • Tubérculo : batata, cará e inhame; •

Bulbo : cebola; • Haste : aspargo. QUAIS OS

CUIDADOS QUE DEVEMOS TER AO CONSUMIR

VERDURAS CRUAS? 1 - Antes de usar, lavar bastante
em água corrente; 2 - Deixar de molho, durante 20
minutos numa vasilha com água filtrada ou fervida,
misturada com água sanitária (uma colher das de
sopa); 3 - Enxaguar bastante, usando água filtrada ou
fervida. Obs.: Se não quiser usar água sanitária, há a
alternativa de produtos próprios, encontrados no
setor de verduras dos supermercados, em forma de
pastilha ou mesmo líquido, bastando seguir as
instruções impressas no frasco.

AGRIÃO: TIPOS → aquático, cultivado na água, às margens de rios, lagos, córregos, etc.; terrestre, cultivado na terra enxuta, mas o sabor de ambos é idêntico. **COMPOSIÇÃO** → Vitaminas A, B, B 2, E, F, PP; - Sais Minerais: fósforo, cálcio, ferro, cobre, iodo, magnésio, zinco, enxofre, potássio, sódio **MODO DE CONSUMO** - Pode-se comê-lo cru, em saladas, ou cozido, em sopas, suflês, - tem um forte sabor, devido à presença de iodo em sua composição, não se devendo desprezar os talos. **ATENÇÃO:** Pessoas com problemas renais, **NÃO** devem consumir agrião... **INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS** → Controla as taxas de açúcar do sangue; - o Potássio mantém a pressão arterial sob controle; - Tem ação anti-inflamatória; - É diurético; - Combate: - o ácido úrico, - a tuberculose; - o raquitismo; - o cálculo renal; - a cistite; - os efeitos maléficos da nicotina; - a bronquite (quando misturado com o mel); - a falta de apetite.

ALFACE ORIGEM : Asiática, mas há registros de que foi também muito consumida por romanos, gregos, egípcios e outros povos antigos. **CUIDADOS** : É fundamental lavar bem (principalmente se for usada crua), em várias águas ou deixá-la de molho, com algumas gotas de limão – evitar as folhas mais externas, que concentram mais agrotóxicos. **TIPOS** : Varia de coloração: verde-claro ou escuro; e de forma: - francesa; - repolhuda; - lisa; - crespa ou frisada]. **MODO DE CONSUMO** : Pode ser usada crua, em saladas, ou cozida, em sopas. **COMPOSIÇÃO** → Sais minerais (- fósforo, - cálcio; - potássio; - iodo; - ferro; - manganês; - magnésio); - Vitaminas A, B, C, D, E; - Fibras. **VALOR ENERGÉTICO** → Em cada 100 gramas, há 15 calorias apenas **INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS** → Insônia; - Diabetes; - Bronquite; - Reumatismo; - Artrite; - Ansiedade; - Diurese; - Anemia (temperar com gotas de limão); - Tem grande teor de água, daí o seu consumo ser muito indicado para pessoas que fazem dietas de emagrecimento; - É de fácil digestão, refrescante e diurética.

ALHO-PORÓ: ORIGEM : Europa – também recebe o nome de alho-porro (sem acento), ou somente porro; pertence à família da cebola e do alho e, mais distante do aspargo; - se adapta bem às regiões de clima mais frio, como o sul do Brasil. **COMPOSIÇÃO** : Rico em sais minerais: ferro, cálcio, fósforo; - proteínas; - vitaminas A, B1, B2 e C; - celulose (fibras) **VALOR ENERGÉTICO** : 100 gramas fornecem 57 calorias; - picado e cozido, apenas, 15 calorias **MODO DE CONSUMO** : A maioria das pessoas prefere a parte mais polpuda da base, pois as folhas são mais amargas, lembrando a cebola. É usado em muitos pratos, dependendo sempre da criatividade culinária de cada pessoa; pode ser usado numa sopa; refogado, pode ser servido grelhado, acompanhando acompanhando legumes, etc. **INDICAÇÕES TERAPÊUTICAS** : Ação contra o câncer; reduz o colesterol

BATATAS TIPOS: 1 - Batata Comum (ou Inglesa); 2 - Batata Baroa (ou mandioquinha); 3 - Batata Doce. 1 -

BATATA COMUM ou **INGLESA**: **VARIÉDADES** : São inúmeras, sendo que no Brasil, são mais de 100 tipos e, no mundo, mais de 600. **ORIGEM** : Fatos históricos: Embora seja conhecida no Brasil como “Inglesa”, a batata comum é cultivada há séculos, na região da Cordilheira dos Andes, pelas tribos indígenas locais, graças ao tipo de solo peculiar. Somente no século 16, foi levada para a Europa pelos colonizadores espanhóis, mas ficou conhecida e passou a ser aceita como alimento, graças ao botânico francês, Antoine Augustine Parmentier, que, em 1769, descobriu os seus valores nutritivos, pois, até então, era considerada, apenas, uma planta ornamental. A consolidação da sua preferência, deu-se quando o rei francês Luís 16 a impôs como alimento substituto do trigo, que ficou muito escasso na ocasião. A Inglaterra também a adotou, passando a usá-la como acompanhamento de pratos mais consistentes, como carnes e peixes (daí, talvez, o motivo pelo qual se tenha confundido aqui a batata comum como sendo de origem inglesa), mas, durante um largo espaço de tempo, os europeus usavam a batata apenas para al



BRÓCOLIS ORIGEM → Os brócolis, também conhecidos como brócolos, pertencem à mesma família da couve. É uma hortaliça originária da Itália e passou a ser conhecida no mundo todo, depois da emigração italiana no começo do século XX – há uma espécie de brócolis roxos, conhecida como brócolis-italianos.

COMPOSIÇÃO - Em 100 gramas, há: - Fibras, 1,5g; - Proteínas: 3,3g; - Cálcio: 400mg; - Fósforo: 70mg; - Ferro: 15mg; - Sódio: 41,7mg; - Potássio: 255,2mg; e mais: - Vitamina A; - Vitamina C (que se perde durante o cozimento); - Vitamina E; - Ácido Fólico; - Selênio; - Zinco; - Fibras.

MODOS DE COMPRAR → Os talos e as flores devem estar verdes-escuros e sem marcas de insetos - folhas amareladas indicam que estão velhos; - as flores devem estar fechadas; - não compre os que estiverem expostos ao sol, pois perdem a Vitamina C; - Depois de retirar as folhas e os talos mais duros dos brócolis, a quantidade aproveitável da verdura fica reduzida a cerca de 60% do total. Portanto, para servir 4 pessoas são necessários entre 750 g a 1 kg de brócolis (mais ou menos o equivalente a 2 maços).

MODO DE CONSUMIR → Pode ser o prato principal ou servindo de guarnição. • Cozidos: - em saladas, sopas e suflês.

