

O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



NUTRIÇÃO

#NTÇ07

FRUTAS E VEGETAIS

Qual a sua importância

A fruta e os vegetais são fundamentais num contexto de hábitos alimentares saudáveis e, quando consumidos diariamente e em quantidades adequadas, podem desempenhar um papel importante na prevenção de muitas doenças, como as cardiovasculares e alguns tipos de cancro. De acordo com a Roda dos Alimentos, deve-se ingerir diariamente 3 a 5 doses de fruta e 3 a 5 doses de vegetais. (Para mais informação consultar a folha de facto **RODA DOS ALIMENTOS** - *informação nutricional complexa em conceitos simples e fáceis de utilizar*).

- Evidências sugerem que um baixo consumo de fruta e vegetais pode explicar 31% dos casos de doença isquémica e 19% dos enfartes do miocárdio em todo o mundo;
- Um consumo reduzido de frutas e vegetais está associado a um menor aproveitamento académico.

VITAMINAS E MINERAIS: Para além dos macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas e gorduras), os alimentos de origem vegetal têm vitaminas e minerais (micronutrientes) bastante importantes para o correto funcionamento dos sistemas cardiovascular, nervoso e digestivo, assim como dos músculos em atividade, contribuindo ainda para a saúde óssea e do sistema imunitário.

FIBRAS ALIMENTARES: As fibras alimentares não são digeridas pelo organismo, tendo um valor calórico nulo. Assumem um papel importante na regulação do trânsito intestinal, limitam a absorção de açúcares e gorduras e aumentam a sensação de saciedade após a refeição.

FITOQUÍMICOS: Os fitoquímicos ou fitonutrientes são substâncias que estão presentes na fruta e vegetais e que são responsáveis pela cor destes alimentos. Estas substâncias assumem um papel importante na regulação dos sistemas vitais do organismo, têm propriedades antioxidantes, protegendo as células de alterações que possam dar origem a vários tipos de cancro e ainda previnem doenças cardiovasculares, articulares e fortalecem o sistema imunitário. Até ao momento foram identificados cerca de **100 tipos diferentes de fitoquímicos**. Para maximizar a presença destas substâncias é necessário incluir frutas e vegetais de diferentes cores:

Cor de laranja/vermelho: Citrinos, alperce, melão, ameixa, pêsego, manga, papaia, cenoura, tomate, abóbora, pimento vermelho, batata-doce.

Vermelho/roxo: Cereja, ameixa (fresca e seca), uva preta, framboesa, morango, beterraba, beringela, couve-roxa.



O NOSSO CONHECIMENTO, A SUA ESCOLHA!



NUTRIÇÃO

#NTÇ07

Verde: Espinafres, brócolos, couve-de-bruxelas, couves, agrião, alface, alcachofra, abacate.

Verde/castanho: Feijão, lentilha, amendoim, noz, sementes, chá e chocolate.

Branco/amarelo: Ananás, maçã, pêra, banana, nabo, aipo, cebola, alho, abóbora.

Sugestões para aumentar o consumo diário de fruta e vegetais

- Comer sempre uma peça de fruta ao pequeno-almoço;
- Incluir fruta nos lanches;
- Dar preferência a sobremesas à base de fruta como salada de fruta (atenção à adição de açúcar, sumos de fruta e néctares), tarte de fruta ou gelatina com fruta;
- Preparar sandes com mais cor: para além de optar por pão escuro ou de sementes e o tradicional queijo ou fiambre, é recomendável juntar uma ou duas folhas de alface, rodela de tomate, pepino e, por exemplo, espinafres cozidos;
- Em alternativa à cozedura, os vegetais podem ser salteados com um fio de azeite e alho, ou estufados, conferindo, desta forma, mais sabor;
- Optar por sumos naturais de fruta em vez de refrigerantes.

Sempre que for possível, deve-se comer a fruta com casca e, no caso de alguns vegetais, quando cozinhados, também podem incluí-la. Desta forma limita-se a perda de vitaminas e a destruição de fibras. É fundamental lavar muito bem estes alimentos, especialmente quando são consumidos crus.



INFORMAÇÃO ASSOCIADA

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18783639>

<http://www.jneb.org/article/S0022-3182%2897%2970141-9/abstract>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8888316>

