

VEGETAIS E VITAMINAS, A COMBINAÇÃO PERFEITA!

As ervilhas são ricas em ácido fólico. Os espinafres são apreciados devido ao elevado teor de quercitina, um fitoquímico com propriedades antioxidantes. Em comum os vegetais têm o facto de serem muito nutritivos e cheios de vitaminas, quando consumidos ou conservados pouco tempo após a sua colheita

Todos sabemos o bem que o consumo regular de vegetais faz ao organismo. Regularizam os intestinos, reforçam o sistema imunitário, ajudam a reduzir o mau colesterol... No seu todo constituem uma fonte natural de fibras, vitaminas (A, do complexo B, C, E), sais minerais e antioxidantes. Individualmente, cada vegetal tem propriedades nutricionais únicas. Por isso se aconselha o consumo regular e variado de forma a tirar partido de todos os seus benefícios nutricionais. Para além de todas estas vantagens, o facto de terem poucas calorias fazem destes alimentos uma opção saudável e colorida que se traduz em benefícios imediatos para a saúde. Já para não falar nas vitaminas, essenciais em inúmeras funções metabólicas, tais como a libertação e utilização da energia.

O problema é que a falta de tempo para ir às compras acaba por afastar estes alimentos da mesa dos portugueses, já que muitas famílias esquecem-se da alternativa dos vegetais congelados. E por que são boa opção? Quando colhidos e congelados em poucas horas, os vegetais congelados conseguem preservar uma maior quantidade de nutrientes, nomeadamente de vitaminas, nutrientes muito sensíveis que importa preservar. Tal como acontece com outros alimentos, a conservação a baixas temperaturas garante a qualidade, sabor e frescura dos vegetais durante mais tempo, e a possibilidade de consumi-los em qualquer momento.

À MESA... COM AS VITAMINAS!

No caso dos vegetais verdes-escuros, como os brócolos e os espinafres, a congelação permite fixar até 80% da quantidade de vitamina C. No caso do feijão verde, a retenção pode ir até aos 100%, quando comparados com os produtos frescos expostos nas bancas dos mercados. O mesmo se passa nos alimentos que contêm beta-caroteno (caso das cenouras, abóbora), em que a percentagem de provitamina A retida é também superior nos vegetais congelados, quando comparado com os produtos frescos. Ou seja, se o vegetal tiver sido congelado poucas horas depois de ter sido colhido, consegue garantir a preservação dos seus nutrientes.

E porquê? Desde que são colhidos, os vegetais frescos são expostos a inúmeros factores externos - luz, humidade, temperaturas - que interferem com a composição do alimento, conduzindo à perda gradual de alguns nutrientes, em especial as vitaminas. Isto significa que quando efectivamente os confeccionamos, podemos já não estar a usufruir de toda a sua riqueza nutricional.

Por outro lado, está também comprovado que, mesmo quando comprados frescos, os vegetais não são consumidos de imediato e acabam por ficar, vários dias no frigorífico antes de serem consumidos. Por cada minuto, hora ou dia que passa desde o momento que são apanhados até serem consumidos, os vegetais perdem nutrientes, ficando bastante empobrecidos. É o caso das vitaminas, em especial a vitamina C, hipersensível a todos estes factores ambientais, que começa a “perder-se” logo no momento da colheita. A vitamina C acaba por ser um indicador da frescura dos vegetais e uma referência relativamente aos outros nutrientes.

EXPLOÇÃO DE SABOR E DE SAÚDE

Os vegetais são alimentos que ficam bem em qualquer lugar. Ou seja, permitem inúmeras combinações saborosas com o peixe, a carne, as massas ou as saladas. Se se cumprirem as recomendações nutricionais, que apontam para a ingestão de cinco peças de vegetais, por dia, percebemos que a ingestão de 3-5 doses de vegetais não atinge sequer as 100kcal. Muito pouco se pensarmos nas mais-valias para a sua saúde, por isso se afirma que os vegetais são alimentos de grande densidade nutricional.

Então, quais as vantagens dos vegetais congelados quando comparado com os produtos frescos ou refrigerados?

- Os vegetais são colhidos apenas quando estão maduros, evitando que o alimento amadureça à força;
- Imediatamente após a colheita, os vegetais são limpos, escaldados e congelados de forma a preservarem a maior quantidade de nutrientes
- Podem ser consumidos em qualquer momento, com a frescura e sabor que teriam quando acabados de colher;
- O processo de congelação, desde que executado poucas horas após a colheita, retarda a perda dos nutrientes e a acção nefasta de microorganismo;
- Sem aditivos para garantir a sua conservação;
- Possibilidade de ter sempre disponíveis vegetais fora de época;
- Fáceis de preparar (já estão prontos a cozinhar);
- Ocupam menos espaço no frigorífico;

Como vê, não há motivo para não os consumir mais vezes! E não se esqueça, é na variedade e na cor que estão os benefícios para a sua saúde.