

COZINHANDO COM SAÚDE



A alimentação variada, colorida oferece nutrientes que desempenham uma importante função em nosso corpo. Por outro lado, uma alimentação pouco variada e muito calórica pode causar aumento da gordura do nosso corpo e falta de outros nutrientes, acarretando na fraqueza do organismo e no surgimento de doenças.

As hortaliças, assim como as frutas, são importantes fontes de mi-

nerais, vitaminas e água, oferecendo também grande quantidade de fibras, que desempenham funções importantes para o organismo, como:

- ajudam a eliminar toxinas.
- melhoram o funcionamento do intestino.
- auxiliam no controle de diabetes e colesterol.
- promovem o aumento da saciedade.

• APROVEITAMENTO INTEGRAL DE ALIMENTOS

As fibras são encontradas em grande quantidade nas folhas, cascas, talos e bagaços das hortaliças e frutas, por este motivo estas partes podem ser aproveitadas pois além do valor nutricional, são uma alternativa saudável para as preparações culinárias.

- Os legumes devem ser preparados de preferência inteiros, ou em pedaços grandes, em pouca água, o suficiente para cobri-los, evitando a perda de nutrientes na água do cozimento.

- Coloque água fervendo para cozinhar os legumes, diminuindo o tempo de cozimento, economizando gás e evitando a perda de muitos nutrientes.

- Aproveite a água utilizada no cozimento dos legumes para preparar arroz, feijão ou outros pratos.



DICAS PRECIOSAS:



- Consumir líquidos facilita a absorção das fibras; hortaliças devem ser consumidas diariamente e de preferência cruas.

- As folhas verdes, tais como as de couve-flor, cenoura, rabanete, beterraba, abóbora podem ser

utilizadas em farofas, no feijão, em bolinhos, sopas, arroz ou refogados.

- Os talos de agrião, espinafre, couve etc podem ser aproveitados no preparo de bolinhos, farofas, refogados ou arroz.