



# Um passeio pela feira

## Brasileiros não consomem estes alimentos na quantidade que deveriam

**Q**uarta, sábado ou domingo... Não importa o dia! Passear pela feira é sempre muito agradável. As barracas, cheias de frutas e legumes das mais variadas cores e formas, encantam nossos olhos e despertam os mais variados paladares. Mas apesar de termos em nossas cidades feiras com grande diversidade de frutas, legumes e verduras, a realidade é outra: os brasileiros não consomem estes alimentos na quantidade que deveriam. E esta situação precisa mudar! Vamos entender um pouco a importância destes alimentos para a nossa saúde e garanto que você dará sinal verde para estes produtos no seu prato.

O Brasil é um grande produtor de frutas e hortaliças, com uma diversidade considerável nas diferentes regiões do país. No entanto, o brasileiro é um péssimo consumidor. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o consumo diário mínimo para um adulto deve ser de cinco porções, ou 400 gramas de frutas e legumes. No Brasil, a ingestão não chega a um terço destes valores. Que tal fazer um teste? Segundo a OMS, você deve consumir de 3 a 5 porções por dia, ou seja, pelo menos 1 maçã, 1 banana e 1 fatia de mamão por dia. Quantas porções de fruta você está ingerindo? Quanto aos vegetais, a tendência é que o consumo seja ainda menor. O ideal é que se consuma entre 4 e 5 porções por dia, sendo que 15 folhas de alface ou 1 colher de cenoura ralada correspondem a uma porção.

E não vale apenas pensar em quantidade. De nada adianta consumir 5 laranjas ou 5 fatias de mamão. Você precisa pensar em diversidade destes alimentos. Lembre-se que quanto mais colorido for o seu prato, mais variado será o seu consumo de vitaminas, sais minerais e dos chamados compostos bioativos que iremos explorar um pouco mais adiante.

O organismo de um indivíduo que se alimenta de frutas, verduras, legumes e grãos está mais bem preparado para enfrentar gripes, infecções e outras doenças do que o de um indivíduo cujo cardápio é rico em alimentos gordurosos, processados e com excesso de açúcar. Isto acontece porque as frutas, hortaliças e grãos em geral, apresentam em sua composição vitaminas, principalmente A, C, E, ácido fólico, e minerais, em especial o zinco e o selênio, que fortalecem nosso sistema imunológico.

Antigamente, quando um pes-



Fibras solúveis podem ser encontradas em frutas como a goiaba: atuação na parte superior do trato gastrointestinal



Vegetais: ideal é consumir entre 4 e 5 porções por dia, sendo que 15 folhas de alface correspondem a uma porção

quisador, médico ou nutricionista indicava o consumo de um determinado grão, fruta ou vegetal, estava pensando principalmente na prevenção de carências. Por exemplo, quando a deficiência era de vitamina A, indicavam frutas e vegetais amarelo-alaranjados devido à alta concentração de b-caroteno, um precursor da vitamina A no organismo humano. Para deficiência de vitamina C, o uso de frutas cítricas. Para deficiência de ferro (anemia), o uso de vegetais verde-escuros, e assim por diante. No entanto, após muitas pesquisas científicas comprovou-se que os grãos, frutas e vegetais têm muito mais a oferecer ao nosso organismo.

Tais alimentos apresentam muito mais do que nutrientes: eles contêm substâncias que ajudam na prevenção e controle de doenças, os chamados compostos bioativos.

Os benefícios destes compostos vão desde a prevenção de uma simples constipação intestinal (intestino preso) até, por exemplo, a prevenção de certos tipos de cânceres, doenças cardiovasculares, diabetes, diverticulite e catarata, entre outras doenças.

Para prevenção do câncer de próstata, e no caso de hiperplasia da próstata e PSA elevado no sangue (antígeno prostático específico), recomenda-se o consu-

mo de ½ xícara de chá de molho feito com dez tomates vermelhos e maduros. O molho é feito da seguinte forma: remove os pedúnculos (cabinho) dos tomates, e coloque os tomates em uma vasilha com água, até cobertos. Assim que a água começar a ferver, e entrar em ebulição, retire os tomates da água, remova as sementes e coloque no copo do liquidificador, adicione 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem e bata. Não adicione água, mas caso não consiga bater coloque um "fio" de água só para conseguir bater. Como disse anteriormente, coloque esse molho em uma vasilha bem tampada e consuma diariamen-

te ½ xícara de chá desse molho. Já para a prevenção do câncer de mama, a utilização da soja em substituição ao feijão (cerca de 100g do grão cozido) e o emprego de 350g de repolho, brócolis, couve manteiga, por dia, é o recomendado.

Além da redução de riscos de cânceres, um estudo feito por pesquisadores da Universidade Heinrich-Heine, na Alemanha, traz mais evidências de que o consumo de frutas, verduras e legumes pode melhorar também a aprendizagem, a memória e o raciocínio de pessoas saudáveis.

As frutas e hortaliças apresentam em sua composição as fibras. As fibras insolúveis podem ser encontradas nos cereais (farelos de um modo geral), hortaliças, frutas (especialmente nas cascas) e leguminosas. Este tipo de fibra atua principalmente aumentando o volume fecal e, consequentemente, melhorando o funcionamento do intestino. Por isso, elas estão relacionadas à prevenção de prisão de ventre e de doenças como diverticulite e câncer de cólon (intestino).

Já as fibras solúveis podem ser encontradas principalmente em frutas cítricas (bagaço), maçã (casca), goiaba. Este tipo de fibra atua principalmente na parte superior do trato gastrointestinal, mais especificamente no estômago e no intestino delgado, onde ocorre a digestão e absorção dos nutrientes. Estas fibras promovem saciedade, tornando-se importantes agentes no tratamento da obesidade; atrasam a absorção de nutrientes como a glicose, promovendo menor elevação da taxa de glicose no sangue e aumentam a excreção de ácidos biliares, promovendo uma menor absorção do colesterol, sendo importante no tratamento de doenças cardiovasculares. Por isto é importante sempre consumir o fruto inteiro, consumir com casca quando possível, e não ingerir apenas o seu suco.

Agora que você já sabe de todos os benefícios, é só descobrir o dia que tem a feira no seu bairro e ir desfrutar da diversidade de frutas, hortaliças e grãos disponíveis. Uma tendência interessante, que já temos aqui em Piracicaba, são as feiras orgânicas. Vale a pena conferir.

*Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro.*

**E-mail: jocalemsalgado@usp.br. Jocalem é autora dos livros: Previna Doenças. Faça do Alimento o Seu Medicamento, Guia dos Funcionais, Editora Ediouro.**