

NUTRIÇÃO E SAÚDE

JOCELEM MASTRODI SALGADO

joclemsalgado@usp.br



Saiba mais

Os abacates maduros podem ficar na geladeira até uma semana, mas, se já estiverem abertos, deixe o caroço encaixado na fruta para atrasar a deterioração. Ainda não estão maduros? Deixe-os fora da geladeira de dois a quatro dias.

Utilize a cor ao seu favor II

Compostos instáveis

Para conservar suas propriedades, cada alimento tem sua maneira exata de ser preservado

Como nós já sabemos, os pigmentos naturais dos alimentos estão relacionados com importantes atividades biológicas. Seus efeitos benéficos em relação à saúde estão relacionados com suas propriedades antioxidantes, proteção contra danos oxidativos a componentes celulares, efeitos antiinflamatórios e prevenção das doenças crônicas não transmissíveis (câncer, diabetes, doenças cardiovasculares, hipertensão etc.).

Esses compostos amigos do nosso organismo são muito instáveis e se degradam facilmente. Mas como preservar ao máximo as propriedades de legumes, verduras e frutas? Cada alimento tem sua maneira exata de ser preservado. Alguns exemplos de como armazenar:

Alcachofra - Armazenar na geladeira, guardada em um saco plástico por até cinco dias.

Aspargo - Guardar as lanças frescas em recipientes abertos dentro da geladeira. Cozinhe em poucos dias.

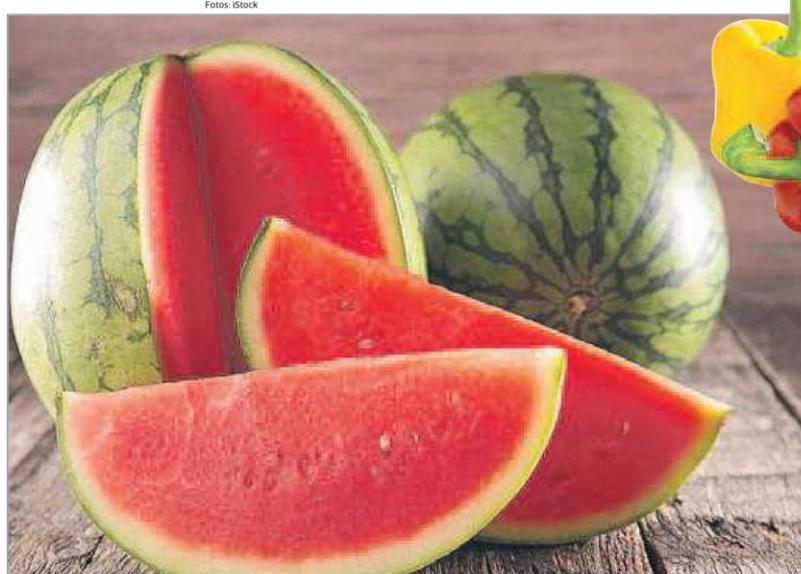
Abacate - Guardar em local fresco e arejado. Cuidado: amassa com facilidade. Os maduros podem ficar na geladeira por até uma semana, mas, se já estiverem abertos, deixe o caroço encaixado na fruta para atrasar o processo de deterioração. Ainda não estão maduros? Deixe-os fora da geladeira de dois a quatro dias;

Brócolis - Mantenha refrigerado em saco plástico por até uma semana.

Vagem - Após a lavagem, conserve na geladeira em um saco plástico lacrado por até uma semana.

Kiwi - Deixe os kiwis amadurecerem em temperatura ambiente. Quando já estiverem maduros, podem ser conservados na geladeira em um saco plástico por até uma semana.

Alface - Na geladeira, a alface pode ficar até quatro dias em uma-



No caso da melancia, mantenha a fruta sempre refrigerada para evitar que ela fique fibrosa ou seca

co plástico ou em recipiente fechado. Se não for refrigerada, mantenha em local bem seco dentro de um saco plástico aberto.

Mirtilo - Antes de lavar, coloque em um recipiente totalmente vedado e leve à geladeira por um período de cinco a sete dias.

Uvas - Antes da lavagem, mantenha os cachos em uma tigela rasa na geladeira por até uma semana. Na hora de comer, lave bem os gomos.

Pimentão - Deixe a água correr para limpar bem a "pele" do pimentão. Mantenha-o fresco, refrigerado, por até duas semanas.

Morango - Antes da lavagem, coloque os morangos sobre papel-toalha dentro de um recipiente fechado. Eles vão expelir qualquer impureza.

Tomate - Nunca na geladeira - a temperatura bai-

xa destrói o sabor e a textura. Deixe-os na sombra, por até uma semana.

Melancia - Mantenha a fruta sempre refrigerada para evitar que ela fique fibrosa ou seca. Pode permanecer na geladeira por até uma semana.

Pêssego - Deixe os verdes em temperatura ambiente. Os maduros podem ir para a geladeira, mas devem ser consumidos em dois ou três dias.

Laranja - Em temperatura ambiente ou dentro da geladeira por até duas semanas.

Milho - Sem remover a casca, conserve as espigas dentro da geladeira em sacos plásticos. Depois de cozidos, retire os grãos com uma faca e guarde-os dentro de um recipiente fechado sob refrigera-



ção. Pera

- Caso ainda não esteja no ponto para ser consumida, deve amadurecer em temperatura ambiente em um saco de papel parcialmente fechado.

Abacaxi - Caso esteja estive verde, mantenha-o em temperatura ambiente por três ou quatro dias. Na geladeira, por até cinco.

Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro

JoceleMastrodi Salgado é professora titular de Nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: www.joclemsalgado.com.br. E-mail: joclemsalgado@usp.br.

