

**Beterraba**

# Possível novo benefício

Pesquisadores investigam possíveis efeitos anti-hiperglicêmicos da Beta vulgaris L

**H**oje vamos falar sobre um tema já recorrente em nossas conversas, a beterraba. Estudos indicaram uma possível atividade anti-hiperglicêmica desta raiz. Saiba mais sobre a beterraba e seus benefícios à saúde em nosso artigo!

A beterraba pertence à família Chenopodiaceae, na qual a parte comestível é a raiz tuberosa e, apesar de não possuir um elevado valor comercial, ela é amplamente consumida, seja cozida, ralada ou em conserva. Entre as espécies, podemos citar a açucareira, forrageira e hortícola, a qual é conhecida como "de mesa" ou beterraba vermelha e é mais comercializada e consumida no país.

A espécie Beta vulgaris L., ou beterraba vermelha, é conhecida por possuir compostos nitrogenados, que desempenham atividade antioxidante natural, chamados de betalainas, os quais são classificados em betacianinas, pigmento com características polares que conferem cor vermelha-violeta à beterraba e correspondem a 75 a 95% dos pigmentos, e as betaxantinas, um corante amarelo-laranja também presente na beterraba vermelha em menor proporção que as betacianinas.

Devido a isso, as betalainas podem ser empregues como corante natural em alimentos, no entanto, deve-se levar em conta que elas são estáveis em pH 4 a 5, razoavelmente estáveis em pH 5 a 7 e instáveis em presença de luz e oxigênio, sendo afetadas também pela atividade de água.

Além de suas propriedades antioxidantes, que protegem nosso organismo do envelhecimento celular, alguns tipos de cânceres e doenças inflamatórias, a beterraba apresenta baixo valor calórico, e também um rico conteúdo significativo de nutrientes, tais como: carboidratos, proteínas, além dos minerais, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, sódio e as vitaminas do complexo B, A e C.

Sabe-se também da ação vasodilatadora que esta raiz possui, auxiliando



Além de suas propriedades antioxidantes, a beterraba apresenta um baixo valor calórico

do no controle da hipertensão, um dos principais fatores responsáveis pelas doenças cardiovasculares, cujo efeito se dá pelos consideráveis teores de nitrato, os quais são convertidos em nitrito no nosso organismo. Além disso, o nitrato em quantidade adequada pode contribuir com o aumento da tolerância durante exercícios físicos.

De

ntre todos estes benefícios, pesquisadores buscaram investigar os possíveis efeitos anti-hiperglicêmicos da Beta vulgaris L. Os resultados indicaram uma possível atividade anti-hiperglicêmica, devido ao aumento da glicose, que é rapidamente conver-

tida em glicogênio, no plasma, induzindo a secreção do hormônio insulina produzido pelo pâncreas e responsável por manter os níveis normais da glicose sanguínea.

A pergunta que fica é: como uma fonte de extração de açúcar pode apresentar atividade anti-hiperglicêmica? Mais estudos devem ser realizados a fim de comprovar tal relação. No entanto, uma coisa é certa, a beterraba deve ser incluída em nossa alimentação, na forma crua ou cozida, para aproveitarmos todos os seus compostos.



Além disso, as folhas, normalmente descartadas, são fontes de fibras, vitaminas e minerais e podem

**RECEITAS SIMPLES**

Como aproveitar o uso de beterrabas

**- Salada de beterrabas**

**Ingredientes:**  
2 ou 3 beterrabas  
Azeite de oliva  
Suco de limão  
Sal a gosto

**Modo de Preparo:**  
Cozinhar as beterrabas, descascar e cortar em rodelas. A elas acrescentar uma mistura do azeite, suco de limão e sal a gosto, deixando repousar durante uns 15 minutos. Caso deseje, acrescente cebola picadinha, cominho e rodelas finas de rabanete.

**- Salada de beterrabas e batatas**

**Ingredientes:**  
2 xícaras de cubinhos de batatas cozidas frias  
1 xícara de beterraba cozida cortada em cubinhos  
2 ovos cozidos (duros) picados  
2 colheres de cebola picada  
Salsa picada

**Modo de Preparo:**  
Misturar os ingredientes e adicionar o molho francês ou maionese light. Servir em folhas de alface.

**Receita do molho francês:**

1/2 xícara de azeite  
1/2 ovo cozido  
1/4 de colher de chá de açúcar  
1 1/2 colheres de chá de cebola picada  
1/2 lata de purê de tomate  
1/4 de colher de chá de sal  
1 1/2 colheres de chá de suco de limão

**Modo de preparo do molho francês:**  
Colocar todos os ingredientes no liquidificador e bater até ficar cremoso. Este molho conserva bem na geladeira desde que em vidro tampado.

ser consumidas em sopas ou caldos.

Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro

Jocelme Mastrodí Salgado é professora titular de nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: [www.jocelmesalgado.com.br](http://www.jocelmesalgado.com.br). E-mail: [jocelmesalgado@usp.br](mailto:jocelmesalgado@usp.br).

