

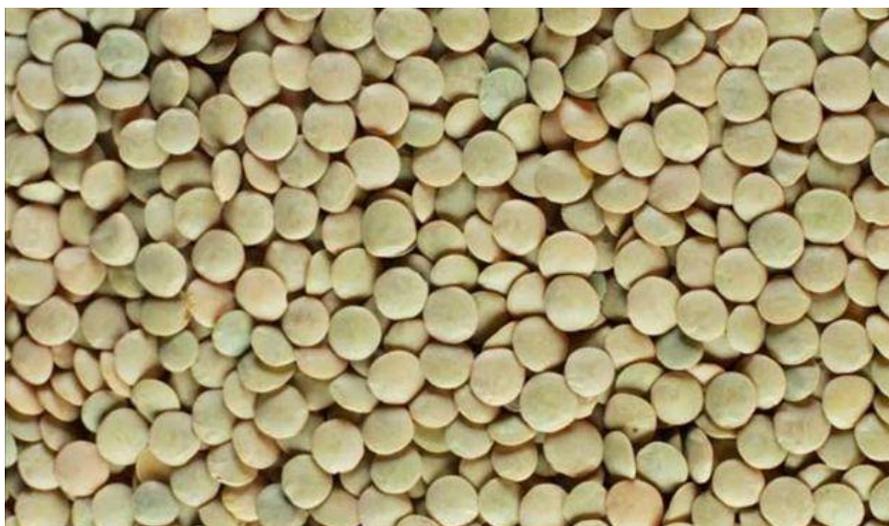
## Onze superalimentos que você deveria consumir mais

Eles são pouco populares, mas enchem o prato de vitaminas, minerais e proteínas

Por Fernando Menezes - atualizado em 07/05/2012

[http://www.minhavidade.com.br/alimentacao/galerias/12441-onze-superalimentos-que-voce-deveria-consumir-mais?utm\\_source=news\\_mv&utm\\_medium=alimentacao&utm\\_campaign=785913](http://www.minhavidade.com.br/alimentacao/galerias/12441-onze-superalimentos-que-voce-deveria-consumir-mais?utm_source=news_mv&utm_medium=alimentacao&utm_campaign=785913)

Eles não agradam tanto quanto o morango, nem deixam inimigos por aí, como o jiló. Por isso, na hora da montagem do prato ou da compra do mês, ficam esquecidos entre as prateleiras de frutas e legumes do supermercado. Rabanete? Nabo? Inhame? Os próprios nutricionistas, muitas vezes, esquecem que eles existem. Mas fique sabendo que alguns alimentos que ficam de fora do seu cardápio trivial, trazem muitos benefícios para a saúde e ajudam a compor uma dieta equilibrada. Quem perde com a ausência dessa turma e de seus **nutrientes** é a nossa saúde. Para tirá-los do esquecimento e para te ajudar a montar uma dieta rica em nutrientes e cores, o **Minha Vida** foi à feira selecionar 11 superalimentos que fazem muito bem para o seu organismo e para a dieta. Confira:



### Lentilhas

A lentilha é muito requisitada nas festas do final de ano. Mas, depois, passa o resto do ano esquecida. Uma injustiça, já que é um alimento ideal para a dieta e para a saúde, pois é rica em proteína vegetal, que ajuda na formação e no fortalecimento da massa muscular e na cicatrização de ferimentos. "A lentilha tem também alto teor de fibras, vitaminas e ferro e pouca gordura, sendo ótima substituta para o feijão do dia a dia, por exemplo", a nutricionista Roberta de Lucena Ferreti, da Unifesp.



### **Batata doce**

Muitas vezes elas são vistas com olhares tortos e cara feia. Alguns acham estranho o fato de ser doce e outros, ainda, acham que ela tem grande quantidade de calorias e por isso precisam ficar longe do prato. Mas, mesmo sendo cerca de duas vezes mais calórica do que a batata normal e que tenha também mais carboidratos, a batata doce é uma ótima fonte de vitamina C, fibras e potássio, diferente da batata convencional. Além de muito versátil - pode ser usada em pratos doces e salgados -, ela é amiga do verão, pois é fonte de betacaroteno, o componente que potencializa o bronzeado.



### **Inhame**

Ele é uma importante fonte de proteínas, potássio e fósforo, podendo ser usado para prevenir doenças como osteoporose, artrite e cálculos renais. Fonte de carboidratos e fibras, pode ser uma opção para pães, massas, cereais e todos os tipos de tubérculos e raízes. Além disso, o consumo desses minerais ajuda a manter a memória funcionando mesmo depois da velhice. O melhor jeito de consumi-lo é cozido. Mas é importante que ele não fique muito tempo no fogo, para que não haja uma perda de nutrientes e vitaminas.



### **Rabanete**

Rosa por fora e branquinho por dentro, o rabanete é um legume benéfico graças às suas propriedades medicinais. Ele estimula as funções digestivas, limpa as vias respiratórias e ainda dá uma força ao sistema imunológico. De acordo com a nutricionista Roberta de Lucena, isso acontece graças à grande quantidade de vitaminas e minerais, como cálcio, potássio, magnésio e fósforo.



### **Nêspera**

Popularmente chamada de ameixa-amarela, esta fruta é rica em vitamina C e sais minerais, como o cálcio e o fósforo. Outra propriedade da nêspera é controlar os níveis de gordura no sangue e diminuir a resistência à insulina, atuando assim na prevenção contra diabetes. "Estudos ainda indicam que a nêspera apresenta triterpenos, substâncias que modulam a formação de óxido nítrico, que age nas vias respiratórias e tem efeito que pode ser benéfico no controle de bronquite, além de auxiliar no tratamento de doenças alérgicas inflamatórias como asma, rinite e sinusite", explica Bárbara.



### **Acelga**

Também conhecida como couve-chinesa, essa hortaliça é extremamente versátil, pois dela aproveita-se tanto talos quanto as folhas. Além disso, ela fica ótima crua e também refogada com azeite e alho. "Além de proteger o fígado, a acelga auxilia no controle do diabetes, pois apresenta fibras e possui substâncias que causam regeneração das células do pâncreas, que é o local onde há a produção de insulina", explica a nutricionista Bárbara Rescalli Sanches, da Clínica Damasceno.

Além disso, a acelga também é fonte de vitamina A e C. Quem tem tendência a desenvolver cálculos renais, precisa manejar na quantidade consumida desse alimento. "Há grande quantidade de oxalato na acelga, substância que pode se ligar ao cálcio e formar pedra no rim", explica nutricionista.



### **Beterraba**

Ela também está entre os rejeitados. Mas o que poucos sabem é que ela é uma grande aliada no combate ao cansaço. Pesquisadores da Universidade de Exeter (Grã-Bretanha) descobriram que o nitrato encontrado nela ajuda a reduzir o consumo de oxigênio e, portanto, desacelera o ritmo do processo que leva ao cansaço. Por isso, eles recomendam um copo de suco de beterraba antes de praticar atividades.



### **Nabo**

Este vegetal carrega doses de vitamina C, cálcio e potássio. "Estudos mostram que possui uma substância que pode prevenir certos tipos de câncer", explica a nutricionista Daniela Cyrulin. As folhas do nabo constituem um excelente alimento com alto teor de vitamina A, vitaminas do complexo B e de vitamina C. Além disso, suas fibras contribuem para regularizar o funcionamento intestinal, o que ajuda a digestão.



### **Chicória**

Ela é rica em oligossacarídeos, substâncias que não são totalmente digeridas pelo organismo e servem de alimento para as bactérias benéficas intestinais, são os chamados prebióticos. "Esta substância auxilia no bom funcionamento intestinal, tratando casos de intestino preso, diminui os níveis de toxina no intestino, auxiliando na prevenção de

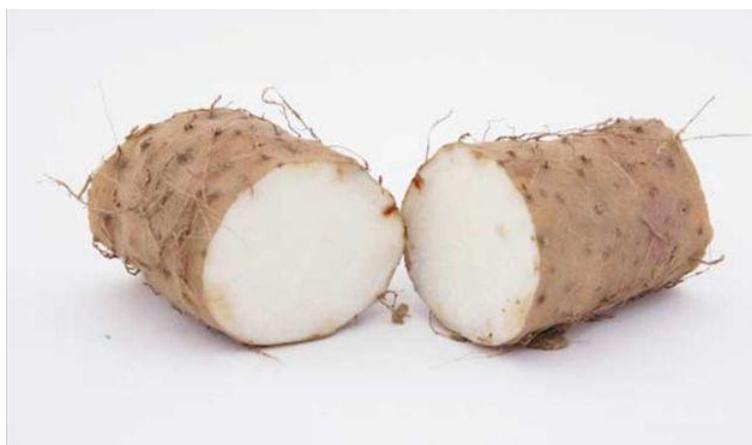
cânceres", explica Bárbara Rescalli Sanches.

Também melhora a absorção de minerais e controla os níveis de triglicérides no sangue. Outra vantagem é a sua capacidade de desintoxicação, ou seja, auxilia na eliminação de toxinas no organismo. Além disso, constitui uma importante fonte de vitaminas A, B, C e D e de sais minerais. É de baixo valor calórico, sendo excelente para utilizar nas dietas de emagrecimentos. O melhor modo para ela ser consumida é crua, para melhor aproveitar o seu valor nutritivo.



### **Pitanga**

Essa pequena fruta vermelha se destaca pela quantidade de cálcio que carrega, fósforo e ferro, além de vitaminas A e C, indicando seu elevado poder antioxidante o que faz dela uma poderosa aliada para os ossos, ajudando a prevenir doenças como osteoporose. Segundo Bárbara Rescalli, ela também é rica em licopeno, importante na prevenção de uma série de cânceres, como o câncer de próstata, pulmão e estômago. Para consumir essa fruta, é preciso tomar cuidado com os fungos, que se reproduzem na casca da fruta. Observe se a casca não está com uma textura áspera ou com uma cor diferente.



### **Cará**

Esse tubérculo é o primo menos famoso da batata. Por ter o gosto muito parecido com o de um alimento tão popular, o cará foi deixado de lado, e poucas pessoas o colocam no prato. De acordo com Bárbara Rescalli, o cará é uma fonte de carboidratos que pode ser utilizado para a recuperação muscular após uma atividade física. Também traz benefícios para o sistema imunológico e inibe a ação maléfica de radicais livres.