

Nutri News

• Informativo Semanal NutriFam • Alimentos Enriquecidos com carinho •

série Alimentos Funcionais

Alimentos funcionais são todos os alimentos ou bebidas que, consumidos na alimentação cotidiana, podem trazer benefícios fisiológicos específicos, graças à presença de ingredientes fisiologicamente saudáveis. Eles devem apresentar propriedades benéficas além das nutricionais básicas, sendo apresentados na forma de alimentos comuns como cenoura, batata, mandioca, brócolis, etc.

Iniciando a Série Alimentos Funcionais, abordaremos os benefícios da cenoura. Um alimento comum, de baixo custo, que pode ser facilmente encontrado e preparado com muita diversidade.

A principal riqueza nutritiva da cenoura é o beta-caroteno, um elemento que, durante a digestão, se transforma em vitamina A, muito importante para a vista, pele e mucosas. Com apenas 100g deste alimento as necessidades diárias de Vitamina A podem ser totalmente supridas.

Rica também em sais minerais, como fósforo, cloro, potássio, cálcio e sódio, e vitaminas do complexo B, que ajudam a regular o sistema nervoso e a função do aparelho digestivo.

Por ser tão nutritiva,

recomenda-se que seja ingerido pelo menos três vezes por semana, como salada, acompanhamento, sopas, ou suflês.

Para prepará-la não é necessário descascá-las; basta raspar a superfície com uma faca, e para cozinhá-la, utilize apenas o tempo necessário para deixá-la macia mas crocante ou cozinhe no vapor, assim se conservam o sabor e os nutrientes.

Receita para incentivar o consumo da cenoura para crianças e adultos:

Suco de Cenoura com Maracujá

Ingredientes:

3 cenouras médias;

4 maracujás médios;

2 litros de água;

Açúcar ou adoçante e gelo à gosto

Modo de preparo:

Descasque a cenoura e pique-a em cubinhos;

Coloque a polpa (com sementes) do maracujá no liquidificador com a cenoura picada e o açúcar. Acrescente a água aos poucos;

Bata no liquidificador, coe e sirva gelado

Coma Cenoura e seja Saudável!

