



## A Primavera à sua mesa

Estamos no mês do início da primavera, dos jardins a florir, tudo fica mais colorido e alegre, as temperaturas começam a aumentar, assim como a luz, observando-se um reflorescimento das plantas, que cobrem toda a flora de cores, aromas e sabores. Mas por vezes a primavera também é sinónimo de alergias devido aos elevados níveis de pólen que se fazem sentir no ar nesta época do ano. Então, é importante reforçar o nosso sistema imunitário recorrendo a uma alimentação equilibrada, variada e nutritiva!

Deste modo, devemos ter atenção às escolhas que fazemos e apostar no consumo de alimentos como carnes brancas, peixe, cereais, leguminosas, vegetais, frutos secos e oleaginosos, frutas, hortícolas e lacticínios.

Começando pelos **cereais** (pão, arroz integral, massa, entre outros) que são bastante importantes, são a base da nossa alimentação e devem estar presentes em todas as refeições.

Podemos associar aos cereais uma fonte de **leguminosas** (feijão, grão de bico, lentilhas, entre outras), fazendo assim uma combinação mais equilibrada a nível de proteína.

Diversificar o consumo de **vegetais**, consumi-los cozidos ou a vapor (tipo de confeção que preserva grande parte dos seus nutrientes), mas também consumi-los em saladas. Juntar **frutos secos e oleaginosos** aos vegetais torna a salada mais rica do ponto de vista nutricional.

Não esquecer a **fruta**, que, tal como os vegetais, também são importantes na nossa alimentação, uma vez que são dos mais importantes fornecedores de antioxidantes para o organismo.

A primavera é uma época de grande variedade de frutas, legumes e verduras, sendo uma das mais belas fases do ano, que nos inspira a fazer refeições com alimentos leves e coloridos. Assim como esta estação é colorida, a nossa alimentação também deve ser!



Os alimentos de cor verde (como os espinafres, feijão-verde, ervilhas, brócolos, kiwi, alface, couves de Bruxelas, nabiça, agrião, couve) são ricos em vitaminas antioxidantes que protegem os tecidos e células do nosso organismo. As folhas e outros alimentos de cor verde têm propriedades que parecem reforçar a imunidade e as defesas do organismo.

Os alimentos de cor branca (como a maçã, pera, nabo, couve-flor, alho, cebola, cogumelos) são dos alimentos mais ricos em antioxidantes. O alho e a cebola estimulam o sistema imunitário e reduzem o risco de cancro. A alicina presente no alho parece ter propriedades antibióticas, contribui para o controlo da tensão arterial, do colesterol e prevenção de cancro.

Os alimentos de cor violeta (como a ameixa, beterraba, couve-roxa, beringela, uva) também têm importantes antioxidantes, como as antocianinas. O seu potencial antioxidante é protetor contra as doenças cardiovasculares.

Os alimentos de cor laranja ou amarela (como a cenoura, nectarina, abóbora, tangerina, milho, manga, pêsego, pimento) são ricos em carotenóides (como o betacaroteno), pigmento importante para a saúde da visão. O consumo de alimentos ricos em carotenóides também poderá fortalecer as defesas naturais do nosso organismo. Os citrinos são bons fornecedores de vitamina C, o que estimula o sistema imunitário, melhora o aproveitamento de ferro de outros alimentos e ainda está relacionado com a cicatrização de feridas.

Os alimentos de cor vermelha (como o tomate, pimento, morango, framboesa) são ricos em fitoquímicos como o licopeno, sendo dos carotenóides mais ativos na prevenção de cancro. Os antioxidantes presentes nestes alimentos podem ajudar a reduzir o risco de doença coronária.

Uma alimentação colorida, variada e saudável aliada à prática de exercício físico contribui para beneficiar o estado da nossa saúde, reforça o sistema imunitário, previne doenças e melhora a qualidade de vida.

Prepare-se para "saborear" a Primavera!



Fonte:

[www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt)

[www.apdietistas.pt](http://www.apdietistas.pt)

[www.vegetalicias.com](http://www.vegetalicias.com)

Boletim Informativo nº 1/2017