



CATÁLOGO DE HORTALIÇAS E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

MARGARIDA SÔNIA E JOSÉ BANDEIRA



BENEFÍCIOS DAS HORTALIÇAS PARA A SUA SAÚDE



As hortaliças são os legumes e verduras que consumimos, são conhecidas por ter grande valor nutricional e podem ser usadas até no tratamento de doenças, mas apesar de tudo isso muitas pessoas não se dão conta da quantidade de vitaminas e sais minerais que podem estar perdendo ao deixar de comer uma verdura ou um legume.

Para ter uma vida saudável, uma pessoa precisa de pelo menos de quatro a cinco porções de verduras e legumes por dia. E é fundamental que os pais acostumem os filhos desde pequenos a gostar de alimentos saudáveis e ricos em vitaminas.

Os benefícios das hortaliças são inúmeros, e vão desde uma vida mais saudável, a um corpo mais bonito, pele e cabelos sedosos, mais energia e disposição. Portanto, antes de recorrer a remédios para emagrecer, ficar mais bonito (a) e saudável, lembre-se que as mudanças acontecem dentro de você e mudar sua alimentação é um passo fundamental.

Ao consumir uma quantidade maior de verduras e legumes no almoço ou jantar, por exemplo, você estará saciando seu apetite com alimentos bem menos calóricos e muito mais saudáveis, e assim você poderá emagrecer de uma forma saudável e sem riscos para sua saúde.

Esse tipo de alimento contém muitas fibras, que são responsáveis por um intestino regulado, as vitaminas e sais minerais também presentes nas hortaliças podem ajudar a prevenir diversas doenças, como gripe, anemia e



até mesmo o câncer, doenças relacionadas ao coração e muitas outras.

CORES QUE CURAM

As cores das hortaliças dizem muito a respeito de suas propriedades curativas e preventivas contra doenças. E ainda fazem um bem enorme ao organismo, cada cor tem seu benefício. Conheça alguns exemplos:

·**VERDE** – Encontrado em alimentos como: brócolis, rúcula, espinafre, agrião, salsa, couve, etc. Agem nas células do sangue favorecendo sua renovação, contém propriedades bactericidas fortalecendo o sistema imunológico, combatem e previnem o crescimento de tumores.

·**BRANCO** – Alimentos como cebola e couve flor, ajudam na prevenção de doenças como anemia, câncer, doenças cardiovasculares, e muitos outros benefícios.

·**ROXO** – A beterraba é um alimento muito rico em ferro que auxilia na prevenção da tosse, anemia, problemas do fígado, colesterol, etc.

·**VERMELHO** – Tomate, pimentão, rabanete, etc. São alimentos que ajudam a diminuir os riscos do câncer de próstata e ótimas fontes de vitamina C.

·**LARANJA** – Alimentos como cenoura e abóbora, são muito benéficos para a visão, beleza da pele e mucosas, ajudam também na prevenção de doenças como diarreia, bronquite, sarampo, asma, etc.

Muitas vezes não é dado o valor necessário a alimentos tão ricos e poderosos e que estão tão próximos de nós, mas nunca é tarde para mudar os hábitos e passar a ter uma alimentação correta e saudável.





JERIMUM (abóboras)

As abóboras são baixas em caloria, elas fornecem apenas cerca de 25 calorias por 100 gramas de consumo. Eles são ricos em carboidratos e fibras alimentares. abóbora também são uma boa fonte de vitaminas e contêm Vitamina A, vitamina B, Vitamina C, Vitamina E e Vitamina K. Minerais, como o Ferro, o Cálcio, Magnésio, Fósforo, Manganês e Zinco são encontrados nas mesmas. *Diminui o nível de colesterol, são baixos no índice glicêmico; são ricos em antioxidantes; são excelente para o coração; ajuda na proteção da retina dos olhos de raios UV*



ALFACE:

Alface contém umidade, energia, proteína, gordura, carboidratos, fibra alimentar, e açúcares. As vitaminas e minerais encontradas na alface incluem cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, sódio, zinco, juntamente com vitaminas como a tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico, vitamina B-6, C, A, E, e vitamina K.

Propriedades Anti-inflamatórias; Protege as células Neuronais; Reduz os Níveis de Colesterol; Propriedades Antioxidantes; Propriedades Antimicrobianas; Controle da Ansiedade; Propriedades Anti-Câncer.



AGRIÃO

O agrião é um vegetal crucíferos. Os vegetais crucíferos são associados com a redução dos riscos de câncer em muitos estudos. Além dos efeitos antioxidantes e das vitaminas presente no agrião. Suas folhas auxilia no combate da atividade dos radicais livres no organismo! *Agrião Rico em Antioxidantes; Agrião Ricos em vitamina C: Agrião Ricos em vitamina A: Benefícios do agrião para o sistema imunológico: combate a infecção; Anti-Viral; Benefícios na digestão; benefícios para Ossos e Saúde Bucal; Benefícios para Pele.*



ALMEIRÃO

O almeirão é uma ótima opção de hortaliça para compor uma alimentação saudável, podendo revezar o consumo com acouve, rúcula e agrião. Tem propriedade analgésica, diurética, laxativa, vermífuga e antioxidante.

A ação antioxidante combate os radicais livres e previne doenças degenerativas e envelhecimento precoce. As fibras contribuem para o bom trânsito intestinal e liberação de toxinas. O consumo, ainda, é indicado popularmente em casos de problemas de fígado, vesícula, renais e, também, gastroenterite e icterícia. Muito bom para abrir o apetite e para uma boa digestão.



BERINGELA

A Berinjela é um alimentos de baixa energia. 100 gramas do seu consumo dar cerca de 30 calorias. Além disso, As Berinjelas contêm fibras, carboidratos, vitaminas e minerais, tais como: vitamina-B, Vitamina C, Vitamina K, Zinco, Potássio, Cálcio, Ferro e Magnésio.

A Berinjela Previne o Câncer; Benefícios da Berinjela Para o Coração: Benefícios da Berinjela Para o Cérebro: Benefícios da Berinjela Para Diabéticos:



CEBOLINHA

1. A cebolinha possui vitamina A que é importante ao nosso organismo por atua como anti oxidante, fortalece o sistema imunológico , melhora a visão e ajuda no crescimento do cabelo; 2. Outra vitamina importante presente na cebolinha é a vitamina C que ajuda na prevenção de muitas doenças e retarda o envelhecimento. 3. Além das vitaminas, na cebolinha ainda é possível encontrar minerais como cálcio e fosforo e também a niacina que estimula o apetite e deixa a pele mais bonita.



COUVE

A Couve é um alimento nutritivo que proporciona vários benefícios para a saúde, é bastante indicada para aqueles que buscam manter uma dieta saudável e equilibrada. A Couve é rica em Vitamina A, vitamina B1, vitamina B2, vitamina B3, vitamina B5, Vitamina C e vitamina K. A Couve ainda é uma excelente fonte de Cálcio, cloro, enxofre, Ferro, Fósforo, Magnésio, silício e sódio. e muito nutritiva e de fácil digestão e Possui baixíssima quantidade de sódio e pouquíssimas calorias. Leia mais sobre os 9 benefícios da couve para saúde: ***Couve é Rico em Antioxidantes; Couve é um Anti-Inflamatória; Benefícios da Couve Para Coração; Couve é um Desintoxicante do Corpo; Couve é Rico em Vitamina K; Couve é Rico em Vitamina A; Couve é Rico em Vitamina C.***



HORTELÃ

Hortelã tem poucas calorias, mas contém muitos nutrientes. Ele fornece apenas 70 calorias por 100 gramas de seu consumo. Ele é uma rica fonte de fibra dietética e de Proteína. É rico em Vitamina C, vitamina B e Vitamina D e minerais como Magnésio, Ferro, sódio e Potássio.



MANJERICÃO

O manjericão é uma erva altamente nutritivo. Ele fornece cerca de 20 calorias por 100 gramas de seu consumo. Ele contém óleos essenciais que fornece aroma calmante e benefícios à saúde. Ele é uma fonte de fibra dietética, de proteína e contém principalmente água. Vários vitaminas como a vitamina A, vitamina B, Vitamina C, Vitamina E e Vitamina K pode ser encontrado na mesma. Manjericão é também uma boa fonte de minerais, como zinco, cálcio, manganês, magnésio, ferro e potássio.



PEPINO

O pepino é um alimento de baixo consumo de energia, uma vez que fornece apenas cerca de 15 calorias por 100 gramas do seu consumo. Ele contém principalmente água junto com carboidratos e fibras alimentares. As vitaminas como a Vitamina A, vitamina B, Vitamina C e Vitamina K estão presentes no pepino. Cálcio, Magnésio, potássio, fósforo, zinco, fluoreto e sílica são alguns dos minerais encontrados.



PIMENTA

A Pimenta é um alimento de baixa caloria. Ele fornece apenas 40 calorias por 100 gramas de seu consumo. Ela é rica em carboidratos e fibras alimentares. As vitaminas como a Vitamina A, Vitamina B6 e Vitamina C. Além de Alguns minerais tais como Magnésio, Ferro e potássio são encontrados em Pimenta. A Capsaicina é um composto presente na Pimenta, que é responsável para o calor fornecido pelo mesmo. A pimenta trás Benefícios para o Coração; é um excelente Anti-Inflamatória; melhora a imunidade.



QUIABO

Os Benefícios do Quiabo para saúde, incluem sua capacidade de reduzir os níveis de colesterol total, melhorar a saúde digestiva, melhorar a visão, melhorar a saúde da pele, proteger a saúde infantil, prevenir certos tipos de câncer, fortalecer os ossos, melhorar a saúde cardiovascular, ajuda o sistema imunológico, reduz a pressão arterial, e proteger a saúde do coração.

O Quiabo pode não ser o vegetal mais convencional no jardim, mas o seu rico teor de vitaminas e minerais, incluindo as vitaminas A, B, C, E e K, bem como cálcio, ferro, magnésio, potássio, e de zinco. Além disso, quiabo contém altos níveis de fibra mucilaginosa. Propriedades digestiva; Saúde dos Olhos; Saúde da pele; Sistema Imunológico; Pressão Arterial e Saúde do Coração.

REALIZAÇÃO:



Diagramação:
Tito Lívio Bezerril Luz
E-mail: tito.luz@hotmail.com