

ALFACE LISA CX C/15 MUDAS



A alface é uma planta herbácea rica em nutrientes e clorofila; e tem a função de alcalinizar e desintoxicar — principalmente o fígado. Esta hortaliça constitui uma importante fonte de vitaminas (A, C e niacina) e sais minerais (sais de enxofre, fósforo, ferro, cálcio e silício). A tal da folha verde-clara tem um gosto mais suave, e muitas vezes acaba sendo deixada de lado, por acharem que ela não contém tantas vitaminas e minerais quanto as folhas de um verde mais escuro. Afinal, normalmente, quanto mais viva a cor de um vegetal, maior a quantidade de fitoquímicos ele tem. No entanto, a alface tem sim muitos nutrientes. E, ainda, essa verdura tem um trunfo quando o assunto é ansiedade: graças a uma substância chamada lactucina, um composto com efeito calmante e relaxante que ajuda até mesmo em casos de insônia. Você pode encontrá-la principalmente no talo do alimento. Como os [outros vegetais verdes folhosos](#), a alface contém ácido fólico, que atua na síntese dos neurotransmissores como a serotonina, dopamina e noradrenalina. Estes, quando em quantidade adequada em nosso cérebro, ajudam a regular as sensações de ansiedade. Além disso, a alface também ajuda na produção de aminoácidos no nosso corpo, e muitos deles atuam nesses neurotransmissores importantes para o bem-estar emocional.

Fibras que Ajudam o Intestino a Trabalhar

A alface, como a maior parte dos vegetais folhosos, é rica em fibras, que melhoram o trânsito intestinal. Uma dessas fibras é a pectina, uma fibra solúvel considerada poderosa. Ela forma um gel que, quando em contato com a água do bolo alimentar, permite que a glicose seja liberada mais lentamente, evitando picos elevados na glicemia do sangue. Isso é bom não só para prevenir e controlar diabetes do tipo 2, mas também para impedir a sensação de satisfação rápida e superficial causada pelo açúcar — que sempre termina em mais ansiedade.

Calmante Natural

A alface tem propriedade calmante, sendo capaz de tratar casos de insônia. A hortaliça ajuda as pessoas a ter um sono reparador e a controlar os acessos de histeria. Aconselha-se consumir alface à noite para dormir melhor, principalmente quando seu suco é adicionado a uma bebida quente que contenha mel.

BERINJELA CX C/15 MUDAS



Berinjelas não são tão populares como outros vegetais da mesma família como o tomate, a pimenta, a batata e o pimentão, mas elas são altamente nutritivas. Mas quais são os benefícios da berinjela? Para que serve e que propriedades da berinjela a tornam um alimento tão interessante?

Os nutrientes encontrados na berinjela não só servem para promover a saúde, mas também ajudam a prevenir várias doenças.

Há muitas variedades de berinjela e elas são utilizadas em cozinhas de todo o mundo de diferentes maneiras. Na Índia ela é chamada de “Rei dos vegetais”, por ser um dos alimentos mais versáteis e funcionais em toda a vasta cultura culinária indiana. Ela tem a textura e a densidade do tomate e pode ser servida sozinha ou como complemento para sopas, ensopados e molhos. A melhor parte sobre a berinjela é que além de dar um sabor especial para muitas refeições, ela também é extremamente nutritiva e pode ajudar na dieta para uma vida mais saudável.

As berinjelas são especialmente ricas em antioxidantes, especificamente a nasunina, que confere a cor roxa à sua pele, é um potente erradicador de radicais livres. Ela também foi identificada como um protetor dos lipídeos (gorduras) nas membranas das células do cérebro. As membranas celulares são quase inteiramente compostas de lipídios, que protegem a célula e ajudam no seu funcionamento. A camada lipídica ou de gordura das células é crucial para controlar a entrada de nutrientes e a saída dos resíduos celulares. Esta camada também é receptora de moléculas mensageiras que regulam as funções celulares.

Um pouco sobre a berinjela

Há muito tempo apreciada por sua cor profundamente roxa e brilhante, e por seu sabor e textura únicos, a berinjela está disponível no mercado o ano todo. Ela pertence à família das solanáceas, que inclui também os tomates, pimentões e batatas. Elas crescem de forma muito parecida com o tomate, penduradas em ramas que crescem a vários metros de altura. Embora as diferentes variedades sejam ligeiramente diferentes em sabor e textura, pode-se

descrever a berinjela geralmente como tendo um sabor levemente amargo e textura agradavelmente esponjosa.

Propriedades e benefícios da berinjela

Além de ser fonte de vitaminas e minerais, a berinjela também contém importantes fitonutrientes que têm ação antioxidante no organismo. Os fitonutrientes da berinjela incluem compostos fenólicos e **flavonoides**, eles servem para remover ou inativar os radicais livres que oxidam as células. Pesquisas mostram que a nasunina, um fitonutriente encontrado na pele de berinjela também é um captador de **radicais livres** e age como um potente antioxidante que demonstrou proteger a integridade das membranas celulares. Veja os diversos benefícios da berinjela para a saúde e boa forma.

É um poderoso antioxidante

Pesquisadores do Serviço Agrícola dos EUA, em Beltsville, Maryland, descobriram que as berinjelas são fontes ricas de compostos fenólicos que funcionam como antioxidantes. Plantas formam tais compostos para proteger a si próprias contra a oxidação causada por estragos e ataques de bactérias e fungos. Ao consumir o vegetal, no entanto, estes compostos são transferidos para o nosso organismo e atuam de forma semelhante. Pesquisas mostram que o ácido clorogênico presente na berinjela é um potente eliminador de radicais livres com propriedades anticancerígenas, antimicrobianas, anti LDL (colesterol ruim) e antivirais.

Pesquisadores estudaram sete cultivos de berinjela e um conjunto diversificado de berinjelas exóticas e selvagens. Em adição ao ácido clorogênico, eles encontraram outros 13 ácidos fenólicos presentes diferentes. Todavia, o ácido clorogênico foi o composto fenólico predominante em todos eles.

Em adição ao seu potencial antioxidante, os ácidos fenólicos da berinjela são responsáveis pelo seu sabor levemente amargo e o tom castanho que a polpa adquire quando é cortada.

Melhora a saúde do cérebro

Existem benefícios da berinjela para o cérebro porque tem certos antioxidantes que ajudam a proteger as membranas celulares que o compõem, garantindo sua integridade. Embora saibamos que as células cerebrais se renovam ao longo da vida, ainda é importante protegê-las de danos. Pesquisas também já mostraram que as antocianinas (substâncias que dão pigmento à berinjela), inibem a neuroinflamação e facilitam o fluxo de sangue para o cérebro. Elas servem para ajudar a evitar transtornos mentais relacionadas com a idade e também para melhorar a memória.

Age na saúde cardiovascular

A berinjela possui muitos nutrientes benéficos à saúde do coração como as fibras, o potássio, a vitamina C, a vitamina B6 e os fitonutrientes. De acordo com o Jornal Americano de Clínica Nutricional, a ingestão de flavonoides (um tipo de fitonutriente presente na berinjela), diminui o risco de morte por doenças cardíacas. De acordo com pesquisas, mesmo o consumo de pequenas quantidades de alimentos ricos flavonoides pode melhorar a saúde.

Um estudo em particular revelou que as pessoas que consumiram mais de três porções de frutas e vegetais por semana contendo antocianinas (substâncias que dão pigmento à

berinjela), tiveram 34% menos risco de doença cardíaca do que aqueles que consumiam menos. Em outro estudo clínico, os pesquisadores descobriram que o aumento da ingestão de antocianinas foi associado significativamente com o controle da pressão alta.

Fornece vitaminas e minerais que dão energia e bom humor

uma xícara de berinjela cozida supre 6% da dose diária recomendada de vitamina B6 e tiamina. Ambas as vitaminas do complexo B são necessárias para metabolizar os alimentos ingeridos em energia.

A vitamina B6 também ajuda a sintetizar a serotonina, hormônio que regula o humor e o sono.

Tem baixo teor de sódio

Dentre as propriedades da berinjela está o baixo [teor de sódio](#). A berinjela tem apenas um miligrama de sódio por porção, portanto é um excelente alimento para dietas contra a hipertensão arterial, doenças cardíacas, circulatórias e renais em geral

É rica em fibras

A berinjela fornece uma quantidade relativamente [alta de fibras alimentares](#). Cada xícara de berinjela cozida com a pele fornece três gramas de fibras, o que ajuda a reduzir os níveis de colesterol e a regular os níveis de açúcar no sangue. Uma dieta rica em fibras também diminui o risco de desenvolver hemorroidas e prisão de ventre. Adultos saudáveis devem obter pelo menos 14 gramas de fibra para cada 1.000 calorias na dieta. Além da berinjela, outros legumes, frutas, grãos e cereais integrais fornecem fibras.

Auxilia na perda de peso

Se você está acima do peso, o risco de desenvolver sérios problemas de saúde aumenta, incluindo doenças cardiovasculares, diabetes tipo dois e até mesmo alguns tipos de câncer. Para que serve a berinjela, neste contexto?

Um dos benefícios da berinjela é ajudar a manter a obesidade longe, porque é um alimento de baixa densidade energética. A densidade da energia é o número de calorias por grama de alimento. Alimentos como a berinjela fazem diminuir a ingestão de calorias porque eles são revestidos de água e fibras, que adicionam volume ao que se come, porém com poucas calorias. Ao ingerir uma xícara de berinjela obtém-se apenas 20 calorias.

Dá suporte na gravidez e na saúde do bebê

Jonny Bowden, nutricionista e coautor do livro *Os 100 alimentos mais saudáveis para comer durante a gravidez*, recomenda o consumo de berinjela durante a gravidez porque ele defende que o vegetal fornece muitos nutrientes essenciais para o crescimento do feto e para que a mulher mantenha uma gravidez saudável. Comer berinjela com frequência também irá fornecer nutrientes essenciais ao bebê em desenvolvimento. Uma porção de uma xícara de berinjela cozida fornece cerca de três por cento dos 15 miligramas de vitamina E que a gestante precisa diariamente para propiciar a formação de células vermelhas do sangue e músculos do bebê. Com esta quantidade também são fornecidos dois por cento dos 600 microgramas de ácido fólico que a grávida precisa para reduzir o risco de defeitos congênitos no feto. A berinjela ainda fornece pequenas quantidades de ferro para a formação do sangue e vitamina A para a formação dos olhos no bebê.

Pode ajudar a evitar a formação do câncer

Pesquisas recentes mostraram que os polifenóis encontrados na berinjela podem exercer efeito anticancerígeno. Alguns dos fitonutrientes encontrados no vegetal como o ácido clorogênico podem funcionar como antioxidante e anti-inflamatório – Eles protegem as células do organismo contra danos causados por radicais livres e, por sua vez podem prevenir o crescimento tumoral e a invasão e disseminação de células cancerosas. Elas estimulam também a as enzimas que desintoxicam as células e podem promover a morte de células cancerosas.

Alimento perfeito para diabéticos

Os benefícios da berinjela são interessantes para os diabéticos. Berinjelas são ricas em fibras e pobres em gordura e, portanto, recomendadas para aqueles que lutam contra o diabetes tipo dois. Estudos indicam que os extratos enriquecidos com fenólicos de berinjela podem ajudar no controle da absorção de glicose, necessário para quem tem este tipo de diabetes. Eles também se mostraram benéficos na luta contra a hipertensão.

COUVE MINEIRA CX C/15 MUDAS



Ingrediente indispensável da brasileiríssima feijoada e do caldo verde, que herdamos de Portugal, a couve, além de ser barata e fácil de encontrar em todo o país, oferece vários benefícios. E quanto mais os especialistas estudam essa verdura, mais surgem vantagens. Chega a parecer uma bula de remédio: ela é **anti-inflamatória** e cicatrizante.

De onde vêm esses poderes? Dos glicosinolatos, fitoquímicos naturais que, por terem ação **desintoxicante**, estimulam o organismo a se livrar até mesmo das substâncias cancerígenas, além de fortalecer o sistema imunológico.

Quando você coloca o vegetal no prato, também se serve de uma variedade incrível de vitaminas e minerais que, combinados aos fitoquímicos, favorece a absorção dos outros **nutrientes** da refeição, especialmente do cálcio. Nesse aspecto, a nutricionista Denise Madi Carreiro, de São Paulo, chega a comparar a folha ao leite materno.

Denise, que é professora do curso de pós-graduação em Nutrição Clínica Funcional do Centro Valéria Paschoal, afirma que a couve é um alimento até mais adequado para os ossos que o leite de vaca. Ela carrega cálcio e **magnésio**, que trabalham juntos para exercer diversas funções, como formar a massa óssea na proporção adequada”, explica a especialista.

O leite de vaca tem nove vezes menos magnésio e três vezes mais cálcio do que a proporção necessária. Segundo Denise, isso faz com que o cálcio do leite tenha dificuldade de se fixar no nosso esqueleto. Pior, ele rouba o magnésio existente no organismo. E, como a maior parte desse mineral fica concentrada dentro do osso, consumir mais cálcio do que magnésio aumenta o risco de perda de massa óssea. Daí para a osteoporose é um pulo, diz a especialista.

Outros benefícios

Os elementos químicos são parceiros em várias outras tarefas: ajudar o corpo a se livrar do acúmulo de gordura, manter a pressão arterial sob controle, regular a ação de hormônios e controlar os movimentos dos músculos – o cálcio contrai a musculatura e o magnésio relaxa. Além disso, o último é fundamental para a formação e funcionamento de todos os neurotransmissores, sem exceção. É por isso que sem ele você se sente desanimada e até mal-humorada.

Na couve, o magnésio faz parte da clorofila – substância que dá a cor verde à folha e com potencial de renovar as células do nosso organismo. Quer dizer que a verdura tem mais essa vantagem: rejuvenesce. Depois de descobrir todos os poderes dela, a gente fica até com vontade de fazer uma plantação em casa.

ESPINAFRE CX C/15 MUDAS



Com poucas calorias, mas repleto de nutrientes, o espinafre é um dos vegetais de folhas escuras que tem se tornando cada vez mais presente nas refeições dos brasileiros.

Sua versatilidade faz com que ele seja facilmente adaptável a saladas, pratos quentes, salgados, sopas, acompanhamentos ou ainda em vitaminas de frutas. O melhor de tudo é que este superalimento contém tantas propriedades saudáveis que chega a ser difícil enumerar todos os benefícios do espinafre.

Podemos logo citar alguns flavonoides que atuam como antioxidantes e servem para proteger o nosso corpo dos radicais livres. O ácido fólico presente no espinafre é bom para manter o sistema cardiovascular saudável, e o magnésio ajuda a baixar a pressão arterial. Estudos também têm demonstrado que o espinafre ajuda a manter a vitalidade do cérebro e a clareza mental.

Para que serve o espinafre

O espinafre é conhecido pelas suas propriedades nutricionais que o caracterizam como uma planta com notável capacidade para restaurar a energia, aumentar a vitalidade e melhorar a qualidade do sangue.

Existem razões sólidas que sustentam este conhecimento ancestral. A principal é que o espinafre é rico em ferro. Um mineral fundamental no desenvolvimento e saúde das células vermelhas do sangue, que ajudam na oxigenação de todo o nosso corpo, na produção de energia e na síntese do DNA (molécula que transmite a nossa herança genética).

A cor verde-escura das folhas de espinafre indica que elas contêm altos níveis de clorofila e de carotenoides como o betacaroteno, a luteína e a zeaxantina. Estes fitoquímicos têm propriedades anti-inflamatórias e anticancerígenas e são especialmente importantes para manter a saúde da visão.

Nenhum vegetal jamais ganhou tanta fama quanto o espinafre conseguiu na década de 1960, através do personagem de desenho animado Popeye. Muitos pais encorajaram seus filhos a comerem espinafre para serem grandes e fortes como ele. E o bom é que existe alguma verdade nisto.

A *Spinacia oleracea*, nome pelo qual o espinafre é conhecido cientificamente, tem várias espécies diferentes, inclusive originárias de diferentes regiões do planeta.

Todas elas, no entanto, têm em comum o baixo teor de gordura e ainda menor teor em colesterol. Partindo dos nutrientes que as compõem, podemos dizer que há inúmeros benefícios do espinafre para a saúde e que ele serve para fortalecer todo o nosso organismo.

O espinafre é rico em niacina e zinco, bem como proteínas, fibras, vitaminas A, C, E e K, tiamina, vitamina B6, ácido fólico, cálcio, ferro, magnésio, fósforo, potássio, cobre, e manganês.

A vitamina K é importante para a manutenção da saúde dos ossos e é difícil encontrar [vegetais mais ricos em vitamina K](#) do que o espinafre.

Benefícios do espinafre para a saúde

Veja a seguir como as propriedades do espinafre proporcionam benefícios para saúde e boa forma. Então, para que serve o espinafre afinal?

Atua contra a queda de cabelo

Espinafre é um vegetal importante para o crescimento do cabelo, pois é rico em proteínas e vitaminas A e C. Estes nutrientes têm propriedades que são usadas pelo corpo para produzir óleos específicos que podem ajudar a aumentar o crescimento e o volume dos cabelos.

Deficiências de vitaminas A e C aumentam a perda de cabelo ou tornam os cabelos quebradiços, finos e sem força para crescer.

O ferro é outro nutriente presente no espinafre cuja carência causa comumente a perda de cabelo.

Ajuda a manter a pele saudável

A vitamina A presente no espinafre é necessária para o crescimento de todos os tecidos do nosso corpo, incluindo a pele.

O espinafre também é rico em vitamina C, fundamental para a construção e manutenção de colágeno, que fornece a estrutura para a nossa pele e cabelos.

Essas vitaminas trazem os benefícios do espinafre à saúde da nossa pele.

Nitratos presentes no espinafre podem fortalecer os músculos

Pesquisadores descobriram o mecanismo pelo qual os nitratos ajudam a tonificar os músculos. Estudos mostraram que os nitratos agem em duas proteínas associadas com a regulação do cálcio em humanos. Quando o nível destas proteínas aumenta, mais cálcio é liberado no corpo. Isto por sua vez aumenta a contração muscular.

De acordo com os pesquisadores, se você tem mais cálcio liberado, terá uma contração muscular mais forte e pesquisas mostraram que a mudança foi mais acentuada nos músculos que são usados em exercícios de alta intensidade.

Tais benefícios do espinafre servem para ajudar tanto atletas interessados na tonificação muscular, quanto pessoas que precisam aumentar a força dos músculos, como os idosos.

Outro estudo recente confirmou que comer 300g de espinafre diariamente pode reduzir a quantidade de oxigênio necessário para dar energia aos músculos que estão sendo exercitados em até 5%. E isto também se deve à abundância de nitratos e não ao ferro, como se pensava.

Benefícios do espinafre no controle da diabetes

O espinafre contém um antioxidante conhecido como o ácido alfa-lipóico, que serve para reduzir os níveis de glicose, aumentar a [sensibilidade à insulina](#) e impedir alterações oxidativas induzidas pelo estresse em pacientes com diabetes. Estudos sobre o ácido alfa-lipóico também têm mostrado diminuições na lesão dos nervos ocasionada pela glicemia elevada em pessoas diabéticas.

Pode atuar na prevenção contra o câncer

Espinafre e outros vegetais verdes contêm clorofila, substância que tem se mostrado eficaz em bloquear os efeitos cancerígenos de aminas heterocíclicas, substâncias estas que se formam na carne quando ela é grelhada em altas temperaturas e que podem, quando consumidas em excesso, provocar câncer.

Espinafre ajuda a prevenir asma

Os riscos de desenvolver asma são mais baixos em pessoas que consomem uma grande quantidade de certos nutrientes. Um desses nutrientes é o betacaroteno. O espinafre é uma excelente fonte deste nutriente. [Outras fontes deste pigmento](#) carotenoide antioxidante natural são damasco, brócolis, melão, abóbora e cenoura, entre outros.

Mantém a saúde dos ossos

A ingestão insuficiente de vitamina K tem sido associada a um maior risco de fraturas ósseas. Pesquisas mostram que a vitamina K é responsável pelos benefícios do espinafre à saúde dos ossos, uma vez que esta vitamina atua como um modificador de proteínas da matriz óssea, melhora a absorção do cálcio e pode ajudar a reduzir a perda de cálcio através da urina.

Promove a regularidade do intestino

O espinafre é rico em fibras e teor de água, o que ajuda a prevenir a constipação e a promover um sistema digestivo saudável.

Auxilia na redução da pressão arterial

Por causa de seu alto teor de potássio, o espinafre é recomendado para pessoas com pressão arterial elevada. Ele tem propriedades que ajudam a anular os efeitos do sódio no organismo.

A baixa ingestão de potássio pode ser um grande fator de risco no desenvolvimento de pressão alta, assim como o consumo de sódio em excesso. O potássio também é encontrado em batatas, tomates, feijão e laranjas.

Ajuda a manter a saúde dos olhos e a qualidade da visão

A luteína é um dos um dos carotenoides encontrados no espinafre e protege contra doenças oculares como a catarata, a degeneração macular e outros problemas de visão relacionados ao envelhecimento.

O indicado é preparar o espinafre com uma pequena quantidade de uma fonte de gordura para que seus fitonutrientes sejam absorvidos melhor.

JILÓ CX C/15 MUDAS



PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO JILÓ

O teor nutricional do jiló realmente é surpreendente, mas, para aproveitar esses benefícios, não basta consumi-lo esporadicamente, é essencial inclui-lo frequentemente em sua alimentação. Confira quais são:

Regula a **pressão arterial e evita problemas cardíacos;**

Possui propriedades antioxidantes, que evitam o envelhecimento precoce e combatem os radicais livres;

Evita o acúmulo de **colesterol ruim (LDL);**

Melhora o funcionamento do intestino, reduz os gases e previne o câncer no cólon;

Controla a absorção de açúcar no sangue, ideal para diabéticos;

Ajuda na perda de peso, já que possui baixas calorias;

Combate o inchaço corporal, devido à alta concentração de água em sua composição;

Reduz a pressão ocular em pacientes que sofrem com glaucoma;

Combate o mau-hálito devido à sua ação antibactericida;

Favorece a digestão;

Combate problemas hepáticos;

Controla a anemia.

JILÓ EMAGRECE?

Por incrível que pareça, existem muitos questionamentos sobre as propriedades de emagrecimento do jiló. Essa fama é decorrente da sua abundância de água, afinal, **o jiló é formado por 90% de água, favorecendo o aumento de micções e a redução do inchaço.** Além disso, **ele possui baixo índice glicêmico, sacia e é pobre em calorias,** caso esteja aliado a uma dieta equilibrada, com atividades físicas, podendo ser um potente aliado no emagrecimento. Entretanto, **não existe comprovação para afirmar que o jiló emagrece sem mudanças no estilo de vida.**

FORMAS DE CONSUMO DO JILÓ

O jiló tem benefícios que poucas pessoas conhecem, mas quem incrementa esse fruto na alimentação, certamente, sentirá os efeitos positivos na saúde. **A forma ideal de preparo do jiló é cozinhando-o em pouca água ou no vapor,** mas algumas pessoas gostam dele frito também. No entanto, **é importante não deixar ele ferver muito, para que não perca suas propriedades benéficas.**

RÚCULA CX C/ 15 MUDAS



A rúcula (*Eruca sativa*) tem cor e sabor intensos. Suas folhas dão um toque levemente picante à salada do dia a dia e tornam pratos quentes muito mais saborosos e ricos em propriedades benéficas a saúde. Veremos a seguir os principais benefícios da rúcula, mostrando as propriedades mais marcantes e você ficará sabendo exatamente para que serve este vegetal. A rúcula é muito fácil de ser cultivada, por isso cada vez mais pessoas a tem em seus jardins em todo o mundo. Ela é mais apreciada por populações das Américas, Europa e norte da África. Vamos explorar neste artigo os principais benefícios da rúcula e você entenderá para que serve e porque vale pena tê-la na sua alimentação.

Propriedades da rúcula em destaque:

Poucas

calorias e rica em vitaminas e minerais:

Cada porção de um copo de rúcula possui apenas 5 calorias e por isso ela pode ser consumida sem contra indicações por quem quer perder peso. Embora todas as folhagens verdes usadas em saladas sejam saudáveis e possuam poucas calorias, nem todas oferecem tantas vitaminas e minerais quanto esta planta de origem mediterrânea. Se fizermos uma comparação nutricional entre a rúcula e a alface, veremos que a rúcula contém cerca de oito vezes mais cálcio, cinco vezes mais vitamina A, vitamina C e vitamina K, e quatro vezes mais ferro que a mesma quantidade de alface. Além de também ser mais versátil: A rúcula pode ser usada no preparo de massas, sanduíches, etc...

Boa absorção de minerais

A rúcula também é considerada superior a algumas outras folhas verdes porque, ao contrário destas, ela tem baixa concentração de ácido oxalático, um composto químico natural que inibe a absorção de alguns minerais pelo organismo e pode causar a formação de pedras nos rins quando consumido em grandes quantidades.

Rica em ácido fólico e antioxidantes:

A Rúcula contém altos níveis de ácido fólico e antioxidantes, o que a torna uma forte aliada na luta contra os radicais livres. Ela também é rica em carotenoides e minerais como potássio, manganês, ferro e cálcio: Elementos benéficos e necessários para uma dieta saudável. Ela também contém fitoquímicos, que são benéficos na prevenção do câncer. Fitoquímicos são compostos derivados de plantas, responsáveis por grande parte da defesa do nosso organismo contra doenças, entre as quais podemos citar pressão alta, deterioração

da visão, envelhecimento da pele causado por radicais livres, aumento do colesterol ruim e câncer por causa da degeneração celular.

10 Maiores Benefícios da Rúcula

Diminui o risco de câncer

Há cerca de trinta anos, estudos mostraram que comer uma quantidade elevada de vegetais crucíferos como brócolis, couve e rúcula, poderia diminuir o risco de contrair câncer de pulmão e de colo do útero. Estudos recentes têm sugerido que o poder de combate ao câncer se dá por causa dos compostos contendo enxofre – ou sulforafano, que dão o sabor amargo aos vegetais crucíferos.

Pesquisadores descobriram que o sulforafano pode inibir uma enzima envolvida na multiplicação de células cancerígenas e estaria associado ao retardo e à prevenção também do câncer de pele, esôfago, próstata e pâncreas. Portanto, o consumo de alimentos contendo este composto teria um papel importante na prevenção de um futuro tumor.

As folhas de rúcula também são ricas em certos fitoquímicos que têm sido usados por cientistas para anular os efeitos cancerígenos do hormônio estrógeno e oferecer proteção contra o crescimento das células cancerosas na próstata, mama, colo do útero e ovários.

Melhora a visão e a saúde da pele

Rúcula é fonte de vitamina A, C e K. Um copo das folhas contém 474 miligramas de vitamina A, fundamental na manutenção da saúde do olho e na reprodução celular. A rúcula também três miligramas de vitamina C, um antioxidante que fortalece o sistema imunológico e atua na renovação das células dos tecidos do nosso corpo.

Ela também é fonte de carotenoides, pigmentos naturais já conhecidos como fundamentais para a qualidade da nossa visão. Os carotenóides também desaceleram o processo degenerativo das células dos olhos e da pele.

Fortalece o sistema imunológico

A vitamina C presente na rúcula proporciona um impulso ao funcionamento do sistema imunológico, responsável pela defesa do nosso corpo. Ele é responsável por buscar as ameaças trazidas pelos radicais livres e processos inflamatórios e eliminá-los antes que possam nos causar doenças.

Melhora as funções cerebrais

Estudos apontam que o consumo adequado de vitamina K fortalece o sistema neural evitando a degeneração das conexões neurais em indivíduos jovens, como ocorre no caso do mal de Alzheimer. A ingestão de rúcula é uma boa saída para evitar a deficiência de vitamina K na dieta e assim inibir doenças degenerativas do cérebro e manter a sua mente ativa e focada.

Previne a osteoporose

A rúcula é fonte de vitamina K, cuja deficiência está associada a um risco mais alto de desgastes e fratura nos ossos. O consumo adequado de vitamina K melhora a saúde dos ossos porque age diretamente na sua composição aumentando a absorção de cálcio e evitando a sua perda através da urina. Cada porção de dois copos de rúcula também possui 64 miligramas de cálcio, essencial na manutenção da saúde dos ossos.

Ajuda a regular o diabetes

Os vegetais de folhas verdes como a rúcula contêm antioxidantes que já provaram diminuir os níveis de glicose no sangue e aumentar a absorção da insulina em pacientes com diabetes. O controle do peso é fundamental para evitar o diabetes tipo dois e o consumo de rúcula como uma fonte rica em fibras e com pouquíssimas calorias, pode ser fundamental em uma dieta para perder peso.

Melhora a oxigenação muscular

A rúcula está entre os vegetais com alta concentração de nitrato, substância que melhora a oxigenação muscular durante exercícios físicos. A ingestão de nitrato pode aumentar a tolerância do organismo durante exercícios físicos de resistência e de longa duração. O consumo de rúcula pode eventualmente melhorar a qualidade de vida de pessoas com doenças cardiovasculares, respiratórias, ou metabólicas porque estimula a oxigenação ideal dos músculos dos sistemas envolvidos.

Melhora a sua vida sexual

Há séculos os romanos descobriram uma qualidade improvável da rúcula. Eles perceberam que aqueles que comiam rúcula regularmente tinham mais desejo sexual, e assim, o vegetal passou a se reverenciado como um poderoso afrodisíaco por povos de diferentes regiões do mundo. Os benefícios afrodisíacos da rúcula podem decorrer devido ao seu efeito energético e estimulante sobre o organismo e ao estímulo que suas vitaminas trazem ao sistema vascular.

Previne deformidades no tubo neural de bebês

A rúcula fresca é uma excelente fonte de ácido fólico e, quando consumida pela mulher no período que antecede a concepção e durante a gravidez, pode ajudar a prevenir defeitos do tubo neural em recém-nascido.

Melhora a digestão

O gosto amargo das folhas da rúcula é proveniente dos compostos de enxofre, ou sulforafano, que ela contém. Estes compostos ajudam a melhorar a digestão em pessoas que sofrem de indigestão crônica por excesso de acidez no estômago. Comer folhas de rúcula cerca de quinze minutos antes das refeições estimula a produção da bile, e melhora o processo de digestão dos alimentos.

Ajuda a perda de peso

Por se pobre em calorias, menos de 10 calorias em 2 xícaras de rúcula, é um excelente alimento para dar saciedade sem engordar. Você pode preparar saladas generosas, com muita rúcula, e isso ajudará você a diminuir seu consumo calórico diário. Se trocar alimentos ricos em carboidratos ou gorduras ruins por boas quantidades de rúcula com gorduras boas e proteínas magras você até diminuirá o desejo por doces.

TOMATE CEREJA CX C/15 MUDAS



O tomate é uma fruta, apesar de normalmente ser usado como legume em saladas e pratos quentes. Ele é um ingrediente muito utilizado em dietas de emagrecimento porque cada tomate tem apenas 25 calorias, e tem propriedades diuréticas, além de muita água e vitamina C que melhora o sistema imune e a absorção do ferro nas refeições.

O tomate tem como principal benefício para a saúde ajudar a prevenir o câncer, principalmente o câncer da próstata, porque é rico em licopeno com 2573 mcg de licopeno, que está muito mais biodisponível quando o tomate é cozido ou consumido em forma de molho.

Outros dos principais benefícios do tomate são:

Combate doenças cardiovasculares porque tem antioxidantes que ajudam a manter os vasos sanguíneos saudáveis;

Ajuda a prevenir cataratas, pois é rico em vitamina A que é fundamental para a saúde dos olhos;

Diminui a retenção de líquidos porque tem propriedades diuréticas.

O tomate pode ser comido fresco ou seco e é muito utilizado em refogados e para fazer molhos. O tomate cereja por ser mais adocicado, geralmente, é mais indicado para comer ao natural em saladas ou aperitivos.

Além do tomate, outros vegetais conhecidos como legumes, mas que na verdade são frutas são o pepino, a berinjela, a abobrinha e o pimentão.

O tomate não engorda porque tem poucas calorias e quase não tem gordura, por isso, é um excelente alimento para incluir em dietas de emagrecimento.

O tomate-cereja tem poucas calorias, apenas 18 a cada 100 gramas é levinho e apetitoso, ótima pedida para épocas de calor. É mais adocicado e menos ácido que o tomate maior, e cai bem em qualquer salada.

O tomate-cereja possui as mesmas propriedades e nutrientes que as dos tomates maiores e, além do mais, é fácil de plantar.

O tomate-cereja é uma **espécie** de tomate bem menor e de sabor um pouco mais doce se comparado ao tomate comum.

O diâmetro dele pode abranger de 3 à 10 cm, e a forma dele varia entre esfera e elipse. Por suas características é bem utilizado em saladas, decorações de pratos, canapés e aperitivos ou mesmo ao natural.

A origem provável do tomate-cereja é o Peru e Norte do Chile.

As vantagens do cultivo do tomate-cereja

Os tomates-cereja crescem rápido, amadurecem cedo e além de deliciosos são nutritivos.

O cultivo do tomate-cereja é fácil e sua colheita é rápida.