**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**VEGETAIS - ESCUDOS PARA A SAÚDE**

**Quando estão famintas, as pessoas comem de tudo, dos tradicionais pratos feitos aos lanches rápidos. Ao saciar a fome, a grande maioria dos seres humanos se sente satisfeita, porém não tem noção de que comer muito não é sinal de comer bem. Segundo nutricionistas, médicos e pesquisadores, as refeições com salgadinhos, pastéis, entre outras opções de um cardápio rápido, geralmente não contêm os nutrientes necessários para satisfazer e manter as células do organismo protegidas de reações oxidantes e, conseqüentemente, de certas doenças. Este processo é chamado por alguns pesquisadores de fome oculta, já que as células precisam se alimentar para cumprir funções específicas dentro do corpo. Para corrigir este mau hábito, os vegetais e seus nutrientes são verdadeiros escudos do organismo.**

**"Todas as células têm de se proteger, por isso, é importante variar bastante a alimentação vegetal no cardápio diário", enfatiza a professora associada do Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade de São Paulo, Rebeca de Angelis, autora do livro Importância de Alimentos Vegetais na Proteção da Saúde. Segundo a professora, quando uma pessoa não apresenta defesa suficiente e ainda tem risco genético para diabetes, doenças cardiovasculares, doenças degenerativas e certos tipos de câncer, a membrana celular corre risco de sofrer duras agressões oxidativas.**

**A professora alerta que alimento não é remédio, mas um componente preventivo de doenças. "As pessoas comem de maneira errada. Por isso, não adianta esperar ter um problema para tomar cuidado", destaca. A pesquisadora diz que, se uma pessoa tiver o hábito, desde criança, de consumir pouca quantidade de açúcar, doce e gorduras, poderá não chegar a desenvolver um quadro de diabetes tipo 2.**

**O feijão, segundo a professora, também é um grande protetor de câncer de cólon, pois dispõe de muita fibra, que aumenta o trânsito intestinal e ajuda a expelir as substâncias cancerígenas do organismo. Outro alimento importante que não deve faltar na alimentação é o tomate, que contém vitaminas carotenóides, precursores de vitamina A, que evitam o processo cancerígeno. Entre estes carotenóides está o licopeno, poderoso antioxidante que protege as células das agressões dos radicais livres e ajuda a evitar o câncer de próstata.**

**Os azeites de oliva e de canola também tem ação oxidante, pois contêm ácidos graxos monoinsaturados, grandes protetores de doenças cardiovasculares, que diminuem a oxidação do LDL e aumentam a liberação do HDL. Tomando um copo de suco de uva tinto ou consumindo uvas vermelhas, graças à ação dos polifenóis existentes, principalmente na casca da fruta. Assim como a uva, o brócolis também é uma fonte de polifenol, inclusive da isoflavona. "Embora ainda não tenha sido comprovado o benefício, o consumo de berinjela batida com suco de laranja, rica em vitamina C, ajuda a proteger o organismo da elevação do LDL-colesterol", diz.**

**Além disso, o caroteno presente na cenoura e outros vegetais amarelados é um grande precursor de vitamina A e o potássio existente na banana é ótimo para refazer o equilíbrio hidroeletrolítico do organismo. Por ser rica em amido, que não é absorvido tão rapidamente, a batata pode aumentar o nível glicêmico do organismo.**

**Rebeca afirma que é fundamental variar a alimentação, com folhas, frutas, vegetais e carnes de preferência sem gordura.**

**Fique sabendo:**

**Arroz**

**A melhor parte é o farelo, que contêm várias substâncias capazes de diminuir a incidência de câncer, cálculos renais, doenças cardiovasculares, patologias neurodegenerativas e hipercolesterolemia. O ideal e ingerir em estado natural, sem oxidação, pois contém fibras e diminui a constipação intestinal;**

**Folhas verdes**

**Ricas em ácido fólico, a mais importante substância para prevenir câncer de intestino grosso, além de clorofila e outras substâncias do complexo B;**

**Couve e Brócolis**

**Contêm ácido-indol-3 acético, importante na prevenção de câncer de mama;**

**Fécula de mandioca**

**Excelente para captar as gorduras em excesso no intestino;**

**Alho e cebola**

**Ricos em dialil sulfetos, substância que interfere na multiplicação das células cancerosas e melhora o fluxo sanguíneo.**