

Informação no prato

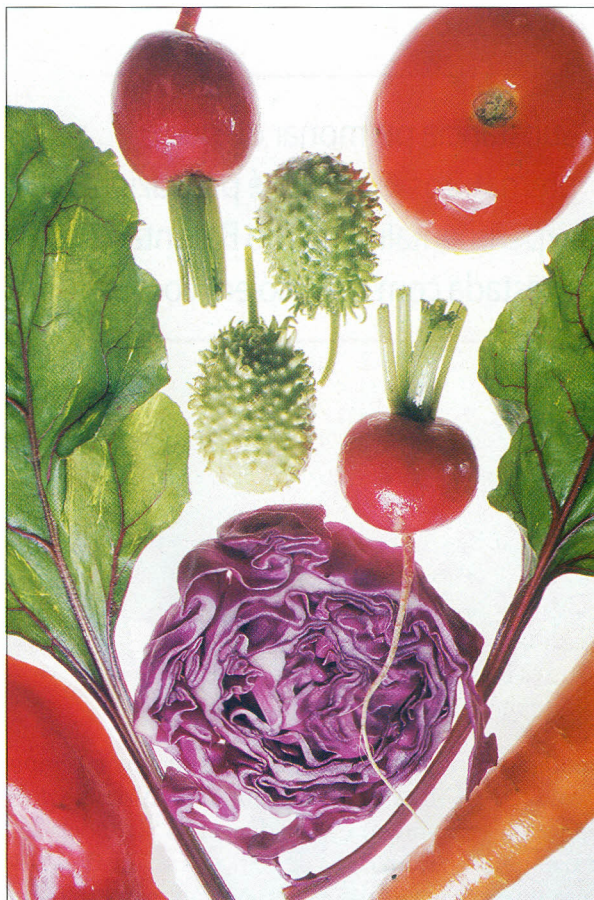
Levantamento do conteúdo de hortaliças visa a melhorar a alimentação no país

As hortaliças não têm grande prestígio com o brasileiro, que, em média, só come 50 quilogramas (kg) delas por ano. Isso é três vezes menos que a média de consumo do alemão, do norte-americano e do japonês, por exemplo, embora estes precisem menos de hortaliças, por não viverem num clima tropical. E o consumo de hortaliças no país é baixo, independentemente da camada social: vai de 30,8 kg anuais *per capita*, entre os que ganham até dois salários mínimos, até 72,3 kg, na faixa acima de 30 salários mínimos.

Se continuarmos assim, não será por falta de informação: pesquisadoras da Embrapa Hortaliças, de Brasília, reuniram num pôster de 60 por 60 centímetros amplas informações sobre a composição nutricional de 53 hortaliças alinhadas alfabeticamente, da abóbora à vagem. Para cada hortaliça, o quadro mostra seu conteúdo de 19 nutrientes.

A essa tabela, onde juntaram informações dispersas em muitos livros e manuais, as pesquisadoras acrescentaram as recomendações da Organização Mundial de Saúde (OMS) e da Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO) sobre o consumo mínimo necessário de nutrientes para adultos, gestantes e crianças.

A tabela também serve de orientação para atender a necessidades



MIGUEL BOYAVAN

Hortaliças: apesar da variedade, consumo ainda baixo

específicas. Quem, por exemplo, tem anemia – ou não quer ter – deve buscar alimentos ricos em ferro. Caso se canse do sabor do brócolos – que tem 15.000 miligramas (mg) de ferro em 100 gramas –, pode recorrer ao grão-de-bico (6.240 mg), à acelga (2.900

mg) ou mesmo à cenoura (0,6 mg). Inversamente, quem precisa evitar zinco, cujo excesso causa rachaduras na pele, pode se fartar com almeirão, batata-doce branca e roxa, cenoura, couve-manteiga, ervilha, jiló e vagem, hortaliças nas quais não se detectou esse mineral, de acordo com o levantamento das autoras desse trabalho.

O trabalho remete a um problema amplo. “Temos de rever a alimentação”, diz a engenheira agrônoma Rita de Fátima Alves Luengo, uma das autoras. Num país de clima normalmente ameno como o Brasil, além do valioso trivial arroz com feijão e “mistura” (proteína animal), as pessoas precisam consumir mais os chamados alimentos de manutenção, que são as hortaliças e as frutas, ricas em vitaminas e sais minerais. É uma situação diferente da dos países de clima frio, onde a prioridade são as proteínas e as gorduras, para ajudar o corpo a manter o calor. Um agravante é que vitaminas e sais minerais não se acumulam no organismo, como as gorduras: precisam ser constantemente repostos. É preciso, portanto, aumentar seu consumo, bem como o de frutas. A propósito, conclui Rita, “uma tabela equivalente de frutas seria muito bem-vinda”.

Elaborada pela agrônoma Rita junto com as bibliotecárias Rosane Mendes Parmagnani, Márcia Regina Parente e Maria Fátima Bezerra Ferreira Lima, a Tabela de Composição Nutricional das Hortaliças pode ser solicitada pelo endereço sac.hortaliças@embrapa.br.

Alternativas à mesa

Tabela facilita a busca de fontes de vitaminas e ferro

Espécies	Fibra %	Calorias	Água %	Vit. A mg	Vit. B mg	Vit. C mg	Potássio mg	Sódio mg	Ferro mg
Cenoura	1,8	50,0	87,79	1100	60	26,8	328,6	53,70	0,600
Brócolos	3,8	29,40	90,69	350	54	82,7	325	27	15,000
Couve-manteiga	1,3	25,0	89,00	750	96	180,0	358,4	243,8	2,200

Fonte: Embrapa Hortaliças