

Seis dicas para preservar vitaminas no cozimento de verduras

escrito por Ana Miranda | 12 de junho de 2015



O consumo frequente de vitaminas e antioxidantes ajuda a prevenir doenças cardiovasculares, neurodegenerativas e de vários tumores.

Prova disso é a longevidade associada à dieta mediterrânea, rica nesses nutrientes, presentes em verduras e legumes.

No entanto, as qualidades desses vegetais podem se perder na água quando são cozidos na panela.

Um estudo espanhol divulgado pela publicação científica *Journal of Food Science* concluiu que colocar as verduras para

ferver – uma das formas mais comuns de se prepará-las – faz com que elas percam uma quantidade significativa de vitaminas e outros antioxidantes.

“A maioria das verduras são consumidas cozidas, então de um ponto de vista prático, era uma preocupação para nós saber se depois de submetê-las a procedimentos domésticos habituais, seus nutrientes eram mantidos, ou se só estaríamos consumindo calorias”, explicou María Antonia Murcia, da Universidade de Nutrição e Bromatologia de Múrcia, uma das autoras da pesquisa.

A conclusão principal do trabalho foi que a água “não é a melhor amiga da cozinha” quando se trata de preparar verduras e hortaliças.

O calor e outras condições relacionadas com o cozimento podem acabar com os nutrientes das verduras.

Nutrientes

Segundo um estudo da Universidade de Akron, nos Estados Unidos, a vitamina K é resistente ao calor. As fontes alimentícias da vitamina K incluem hortaliças de cor verde, como couve, espinafre, nabo, acelga, folhas de mostarda, salsa, alface romana e alface de folha verde, além de verduras como couve-de-bruxelas, brócolis, couve-flor e repolho.

No entanto, muitas outras vitaminas, incluindo A, C, B-1, B-2 e o ácido fólico – que estão em vegetais de folhas verdes – são sensíveis ao calor e podem se perder ao cozinhar e ferver a verdura no vapor.

Por outro lado, outras vitaminas e nutrientes podem ficar intactas, mas acabam ficando na água. Neste caso, pode-se utilizar a água do cozimento para temperar o prato ou simplesmente beber o caldo onde estão todos os antioxidantes.

Recomendações

A perda de nutrientes por cozimento pode ser reduzida seguindo

algumas recomendações, segundo a Associação Espanhola de Nutricionistas.

- Descasque e corte os alimentos pouco antes de prepará-los para o consumo.
- Deixe de molho por pouco tempo.
- Espere a água ferver para colocar os alimentos.
- Coloque uma pitada de vinagre ou suco de limão na água onde estiver cozinhando.
- Cozinhar os legumes 'al dente' e esfriá-las o quanto antes.
- Aproveitar a água que cozinhou as verduras para fazer outros alimentos.

Fonte: G1