Alimentos frescos, congelados, crus ou cozinhados?

São várias as condições que alteram o teor de nutrientes dos alimentos, quer sejam elas inerentes aos animais ou plantas – como a alimentação dos animais ou exposição solar das plantas – ou mesmo devido a processos aos quais os alimentos são sujeitos durante a sua confecção ou armazenamento – luz, calor, acidez, alcalinização.

Um correcto armazenamento dos alimentos, como também a sua correcta confecção, tornam-se fundamentais na preservação do valor nutricional destes. Idealmente, devem ser preferidos os produtos frescos, adquiridos diariamente ou de acordo com a necessidade, de modo a minimizar a perda de nutrientes associada ao armazenamento prolongado destes. Por exemplo, o teor de vitamina C de feijões verdes frescos diminui para cerca de metade, após seis dias de armazenamento e o teor desta vitamina diminui 2% por dia em sumo de laranja embalado, após sua abertura.

Actualmente, torna-se muitas vezes difícil comprar produtos frescos diariamente, pelo que o seu correcto armazenamento torna-se fundamental. Para além disto, verifica-se a deterioração de hábitos alimentares saudáveis, como a ingestão de frutos e vegetais de acordo com as porções recomendadas, pelo que, durante a confecção destes, torna-se essencial preservar ao máximo o seu valor nutricional.

Fornecemos-lhe algumas dicas para minimizar as perdas de nutrientes nos alimentos:

1. Mantenha as frutas e os vegetais em ambiente fresco, para minimizar a destruição das vitaminas.
2. Refrigere os alimentos em embalagens fechadas, protegendo-os do ar e da humidade.

3 No caso dos alimentos não serem consumidos num curto espaço de tempo, a congelação é uma boa alternativa para conservar o seu valor nutricional. O branqueamento dos vegetais (imersão rápida em água a ferver) pode ser benéfico antes da congelação, pois impede as reacções enzimáticas que causam a destruição das vitaminas.

4 Evite cortar as frutas e vegetais em pedaços pequenos. Quanto maior a área de contacto com o ar, maior a velocidade à qual as vitaminas são degradadas.

5 Confeccione os alimentos no microondas, a vapor ou utilizando um *wok* com pouca água. Ocorre uma maior retenção de nutrientes quando há uma menor exposição com a água, com menor tempo de cozedura e com menor exposição ao calor.

6 Não adicione bicarbonato de sódio para aumentar a cor verde dos vegetais. Os produtos alcalinos promovem a destruição das vitaminas.

Muitas vezes cremos que os alimentos que ingerimos são ricos em nutrientes mas, como podemos constatar, um mau armazenamento ou confecção pode levar à redução drástica do seu teor em nutrientes. De modo a maximizar o teor de nutrientes dos alimentos lembre-se de reduzir o calor, água, luz e tempo de confecção. ■

Cristina Estrela
Nutricionista

Sabia que...

O abacate é um **alimento completo**, segundo os nutricionistas, constitui um **excelente antioxidante** pela sua riqueza em provitamina A e em vitamina E, sendo o seu consumo recomendado a pessoas com problemas cardiovasculares. Por outro lado, por ser um **alimento calórico**, deve ser moderadamente consumido por indivíduos que tenham excesso de peso ou obesidade. Pessoas que sofram de insuficiência renal devem consumir este fruto moderadamente, pois o seu **teor de potássio é elevado**.