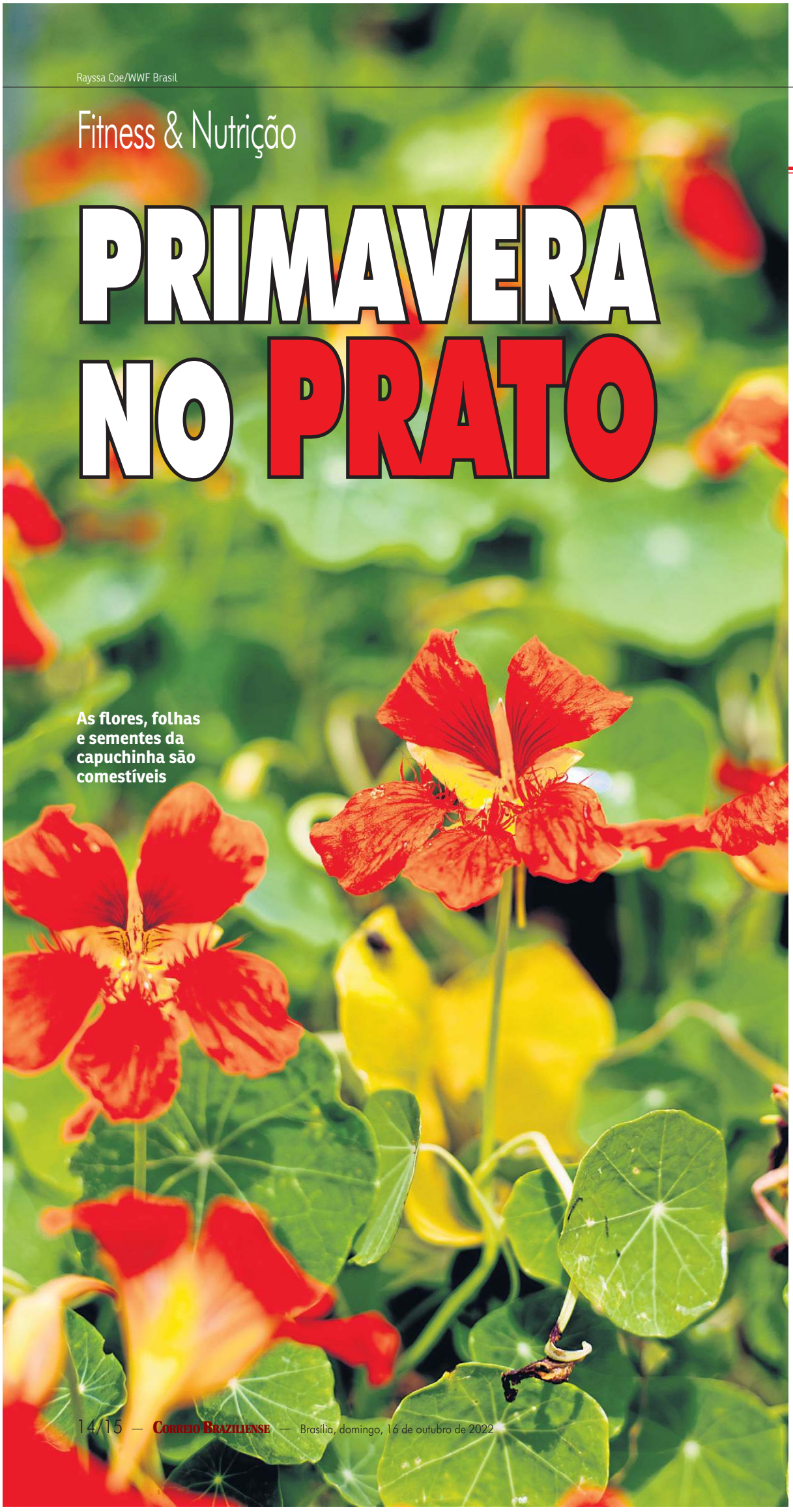


Rayssa Coe/WWF Brasil

As flores, folhas e sementes da capuchinha são comestíveis

Fitness & Nutrição

PRIMAVERA NO PRATO

A pedida é de refeições tão coloridas quanto a estação do ano. O uso de flores e a maior disponibilidade de frutas e vegetais, típicos da temporada, somam beleza e saúde à comida

POR GIOVANNA FISCHBORN

Para celebrar a chegada da primavera e o retorno das chuvas no Centro-Oeste, nada melhor que um prato bonito. Para além dos clichês, uma refeição colorida faz mesmo bem à saúde. O interessante é que o período entre setembro e outubro é a época de várias frutas. Coincide também com o florescimento de espécies comestíveis como a capuchinha, uma Planta Alimentícia Não Convencional (Panc) de sabor marcante, semelhante à rúcula e ao agrião.

A presença de várias cores no prato revela um alto valor nutricional. Em geral, quanto mais cor, maior a variedade de nutrientes. É isso que informa a nutricionista Monique Martins (*@monimartinsnutri*), da clínica Ibranutro e do Hospital Santa Helena, da Rede D'Or. Felizmente, a estação é uma oportunidade para variar os ingredientes e cuidar da alimentação.

É tempo de abacaxi, banana, caju, laranja e jabuticaba. De verduras, abóbora, alho-poró, almeirão, brócolis, chicória e couve-flor. Um incentivo para quem costuma servir-se de muitos itens amarelados. "Batata, mandioca e macarrão são ótimos, mas a prevalência deles não fornece muitas vitaminas", analisa a profissional.

Cada cor, um nutriente

É possível, inclusive, associar as cores dos alimentos aos nutrientes que eles oferecem. Os avermelhados levam licopeno, substância responsável pelo tom de vermelho, e são ideais para melhorar a circulação. Os verdes são abundantes em vitamina A, um tipo de vitamina protetora que auxilia na redução de danos às células.

Da mesma forma, os marrons ofertam fibras, que ajudam no funcionamento do intestino e no controle do colesterol. "Os amarelados, como laranja e manga, são fonte