

“Ela é rica nos principais minerais que conferem saúde imunológica e funcional, como potássio, magnésio e zinco. Tem um bom teor em cálcio e ferro. Com essa qualidade nutricional, seu consumo regular pode trazer melhoria em condições patológicas, como diabetes, e diminuição dos triglicérides e colesterol”, explica a especialista.

Bernardo Romão, doutor em nutrição humana pela Universidade de Brasília e professor do Centro Universitário Iesb, explica que, apesar de a planta ser rica em diversos nutrientes, possui grande quantidade de fatores antinutricionais, como os compostos da família dos oxalatos e dos fitatos. Em razão disso, é importante que a ora-pro-nóbis sempre passe por processo de cocção antes de ser consumida. “A partir do momento que esses compostos antinutricionais são neutralizados por meio da cocção, não tem contraindicações”, esclarece o nutricionista. Até o momento, não foram encontrados efeitos colaterais com o uso da planta. Entretanto, é recomendado que o consumo seja feito com moderação.

Geraldo Mangela, motorista de transporte escolar, faz o consumo da planta diariamente, há aproximadamente um ano, com o objetivo de desinflamar o corpo, e já percebeu os benefícios. Ele explica que conheceu a ora-pro-nóbis por meio de amigos que a utilizaram e, após

notarem os resultados, repassaram a informação. Além disso, ao ir em uma consulta, o médico de Geraldo prescreveu a planta como medicamento natural e o explicou que muitos nutricionistas a recomendam. O motorista utiliza a planta nos preparos de suas saladas e, às vezes, come somente as folhas.

## Auxilia no emagrecimento?

Muitas pessoas utilizam a planta com o objetivo de emagrecer, mas o nutricionista Bernardo Romão explica que somente a planta não emagrece, porém pode ser alinhada a outras práticas: “Ela sozinha não tem poder de emagrecimento, mas é, de fato, uma folha bastante saudável, com muitos nutrientes e com pouquíssimas calorias, então ela pode ser maleada dentro de um contexto dietético equilibrado, alinhado aos exercícios físicos”.

A nutricionista Maria de Fátima Pereira explica que, pela facilidade de ser incluída em várias preparações, como suco verde no desjejum, saladas cruas ou refogados, a ora-pro-nóbis pode se tornar uma forte aliada para um emagrecimento eficaz ao trazer a saciedade pelas fibras presentes na sua composição.

### \* Estagiária sob a supervisão de Sibelegromonte

## Por que consumi-la?

A fisioterapeuta especializada em emagrecimento Poliane Cardoso explica alguns dos inúmeros benefícios da planta:

- Contribui para a prevenção e o tratamento da anemia
- A planta apresenta grande quantidade de proteína e ferro e, por isso, pode auxiliar no combate da anemia.
- Apresenta alto valor proteico.
- Cerca de 25% dela é composta por esse macronutriente.
- Age como anti-inflamatório
- Essa planta apresenta potentes e interessantes propriedades, tanto anti-inflamatórias quanto cicatrizantes.

- Tem capacidade antioxidante
- Na ora-pro-nóbis encontram-se fenóis, que são conhecidos pelas suas propriedades antioxidantes, que ajudam no combate da ação dos radicais livres.
- Ajuda a diminuir o colesterol ruim
- O aumento deste pode provocar diversos problemas de saúde, como acidente vascular cerebral (AVC) e infarto.
- Capaz de atuar na modulação da microbiota intestinal
- A ora-pro-nóbis contém uma quantidade expressiva de fibras, que servem como combustível para as bactérias boas que convivem conosco, evitando a flora intestinal desregulada.

## Frango com ora-pro-nóbis

O empresário e chef no ramo gastronômico Júnior Menêzes ensina a receita do frango com ora-pro-nóbis, prato típico da culinária mineira

### Ingredientes

- 1 sobrecoxa de frango
- 1/4 de xícara de azeite
- 1 tablete de caldo de galinha (preferência caipira)
- 2 dentes de alho picados em pequenos pedaços
- 2 cebolas cortadas em pedaços médios
- 1 pedaço de pimentão vermelho (preferência picado)
- Suco de 1/2 limão pequeno
- Algumas pitadas de molho inglês
- 30 folhas de ora-pro-nóbis (aproximadamente)
- Sal a gosto

### Modo de preparar

- Junte, em uma panela, o azeite, o suco de 1/2 limão e os pedaços de frango.
- Mexa em fogo médio até que o frango comece a dourar.
- Acrescente os dentes de alho picadinhos e mexa por mais alguns minutos.
- Após dourar levemente os pedaços de frango, retire o excesso de gordura da panela.
- Acrescente as cebolas e o pimentão, misturando-os aos pedaços de frango.
- Junte algumas pitadas de molho inglês e o caldo de galinha e 1 xícara de água quente.
- Acrescente água quente, aos poucos, em pequenas quantidades, até que o frango cozinhe (assim o caldo ficará mais grosso e saboroso).
- Prove o caldo e acrescente sal, caso julgue necessário.
- Após o frango cozido, espalhe as folhas de ora-pro-nóbis por cima do frango, sem mexer ou misturar, de maneira a cobrir o caldo de folhas.
- Tampe bem a panela e deixe cozinhar em fogo baixo por mais ou menos 5 minutos.
- Sirva com arroz branco, tutu ou polenta cremosa.