

Família Brassicaceae

Ênfase às brassicas

Vegetais como couve, brócolis e couve-flor são ricos em vitaminas, fibras e minerais

Não é de hoje que os laços entre alimentação e saúde têm se tomado cada vez mais forte. Desde a época de Hipócrates esta relação vital já era clara com a afirmação deste filósofo grego: “Deixe que a alimentação seja o seu remédio e o remédio a sua alimentação”. A partir de então, fomos percebendo com o passar dos tempos que o nosso futuro realmente está intimamente ligado com aquilo que ingerimos e como nos alimentamos.

Então, pare agora para pensar nas seguintes questões: como você está se alimentando? Qual é o seu consumo diário de vegetais e frutas? E de gorduras, doces e frituras? Você sabe quais alimentos devem ser inseridos na dieta para torná-la mais saudável?

A adoção de uma alimentação saudável é a responsável pela proteção do nosso organismo contra doenças crônicas e também pelo aumento da qualidade de vida. Para isso, é importante que nossa alimentação seja rica em frutas, cereais integrais, legumes e verduras. Hoje daremos mais enfoque para os vegetais e dentre eles destacaremos os vegetais da família Brassicaceae, anteriormente denominados vegetais crucíferos.

Couve, brócolis, couve-flor, couve de Bruxelas, agrião, rabanete, repolho, mostarda são todos exemplos destes vegetais que além de muito ricos em vitaminas, fibras e minerais presentes nas inflorescências e nas folhas desses vegetais, também são pouco calóricos e têm ganhado atualmente elevado destaque como alimentos fontes de compostos que auxiliam na prevenção de doenças, principalmente o câncer.

Contendo quantidades significativas



Couve-flor possui teores elevados de vitamina A, C e B6, beta-caroteno, cálcio, fósforo, proteínas e vitamina C

de vitamina C e beta-caroteno, a couve e a couve de Bruxelas são uma ótima pedida para compor a mesa durante as refeições. É importante também destacar que a couve quando comparada a qualquer outra verdura é a mais rica em ferro e cálcio, essenciais para o bom funcionamento do nosso organismo. Quanto à couve de Bruxelas, esta contém valores significativos de vitamina C, folato e vitamina E.

A couve-flor também é uma ótima hortaliça para você

que busca uma melhora na qualidade de vida, isto porque ela possui teores elevados de vitamina A, C e B6, beta-caroteno, cálcio, fósforo, proteínas e vitamina C. Além de ser pouco calórica e com uma boa fonte de potássio e elevado teor de fibras.

Cultivado a cerca de dois mil anos antes de Cristo, o repolho também pode ser incluído a mesa sem medo! Este vegetal é rico em vitamina C e contém também vitamina A, K, B1, B2, B6, fibras, cálcio, fósforo e enxofre.

Por fim temos os brócolis, considerado desde a época do Império Romano um valioso alimento, cultivado hoje em várias regiões do mundo. Este super-alimento é composto por fibras, minerais (potássio, ferro, zinco, cálcio, sódio e zinco), vitaminas (A, B1, B2, B6, C, K) além de assim como os outros vegetais citados ser pouco calórico.

Como dito inicialmente neste texto, as brassica, além de possuírem uma ótima qualidade nutricional, também têm sido amplamente estudadas como uma eficiente alternativa para a prevenção do câncer, devido à presença de compostos denominados glicosinolatos. Dentre todos estes vegetais, o brócolis tem recebido maior destaque quanto a essa atividade.

Nas brassicas, os glicosinolatos

estão armazenados dentro de compartimentos celulares chamados vacúolos e próximos a eles podem encontrar uma enzima denominada mirosinase. Esta enzima, quando entra em contato com os glicosinolatos, realiza a conversão destes em compostos ativos (isotiocianatos e indóis).

Como podemos ver no parágrafo anterior, para que estes vegetais tenham atividade anticarcinogênica é necessária a realização da conversão dos glicosinolatos em isotiocianatos pela enzima mirosinase. Desta forma, para que a enzima se desloque do local onde se encontra na planta e entre em contato com os glicosinolatos, são necessários que ocorram processos como a mastigação ou danos provocados nos tecidos destes vegetais por contusões durante a colheita, manuseio e processamento mecânico.

Apesar dos mamíferos não possuírem a enzima mirosinase, todo o processo de conversão ocorre no nosso organismo, sendo a microbiota bacteriana do trato gastrointestinal a mediadora desse processo. Dessa forma, interferências na microbiota, como por exemplo o tratamento com antibiótico, pode prejudicar a conversão e, muitas vezes, levar à eliminação destes compostos que

são fundamentais para a manutenção do organismo humano e a promoção a saúde.

Dentre todos os isotiocianatos que são formados, o sulforafano e o indol-3-carbinol ganham merecido destaque na prevenção do câncer, uma vez que são capazes de inibir o desenvolvimento do mesmo. Isso porque estes compostos conseguem regular a atividade de dois tipos de enzimas diferentes: enzimas de fase I e enzimas de fase II.

As enzimas de fase I provocam reações que tornam alguns compostos no nosso organismo altamente reativos, podendo causar danos ao nosso DNA e originando assim potentes carcinógenos. Já as enzimas de fase II entram em ação com a finalidade de converter estes perigosos compostos em outros menos tóxicos e que serão facilmente eliminados pelo nosso organismo através da urina.

Dessa forma, os isotiocianatos vão agir impedindo que as enzimas de fase I exerçam sua função e aumentando a atividade das enzimas de fase II. O resultado disso? Seu corpo mais protegido contra compostos que podem ser potencialmente cancerígenos!

E se depois dessa leitura você ficar morrendo de vontade de comer esses vegetais, siga em frente! Assim como existe uma grande variedade de brassica no comércio, eles também podem ser consumidos de diferentes formas, tendo a opção entre comê-los crus ou cozidos. Mas é fundamental lembrar que não devem ser cozidos por um período muito longo, uma vez que esse processo pode levar a degradação e consequente perda dos parceiros à nossa saúde. Por isso, prefira ou ingeri-los crus, cozidos à vapor ou colocados rapidamente em água fervente.

Se você já é um apreciador destes vegetais, agora tem mais motivos para não deixá-los de fora das refeições, consumindo pelo menos uma xícara de chá duas vezes ao dia! E se você ainda não é um desses, depois de saber todas as grandes vantagens que estes aliados à saúde podem trazer posso lhe garantir que é uma ótima ideia incluí-los na sua alimentação.

Um forte abraço a todos, e até o nosso próximo encontro.

Dra. Jocelim é autora dos livros: Prevína Doenças. Faça do Alimento o Seu Medicamento, Alimentos Inteligentes, Guia dos Funcionais, Editora Edlouro. Profa. Titular de Nutrição - IAN/ESALQ/USP.