



# NOTÍCIAS

JORNAL DO POVO – RS 03/07/2009

## SAÚDE & VIDA - Comer couve faz bem à saúde.

A couve é um vegetal muito rico em cálcio, fósforo e ferro, minerais importantes à formação e manutenção de ossos e dentes e à integridade do sangue. Contém ainda vitamina A, indispensável à boa visão e à saúde da pele, e vitaminas do complexo B, que tem por funções proteger a pele e evitar problemas do aparelho digestivo e do sistema nervoso.

A couve contém mais ferro e cálcio que quase qualquer outra verdura; seu alto teor de vitamina C aumenta a capacidade de absorção destes minerais pelo organismo. Servir couve com molho de limão ou com outras frutas cítricas na mesma refeição acelera a absorção de ferro e cálcio.

O modo tradicional de comer couve é cozida. Para preservar as vitaminas A e C devemos cozinhá-la rapidamente com pouca água. Pode ser cozida no vapor, picada e refogada com outros legumes ou verduras ou cozida em caldo para uma deliciosa sopa. A couve encolhe consideravelmente durante o cozimento. São necessárias três xícaras de couve crua para se obter uma xícara dela cozida.

Atua também na integridade sanguínea, beneficia a visão, protege a pele e os sistemas digestivo e nervoso. Auxilia também na manutenção das funções intestinais.

### Saiba mais

A couve, devido ao seu alto e valioso valor nutricional, é um dos principais legumes utilizados na medicina tradicional desde a antiguidade. Julga-se mesmo que na antiguidade em algumas civilizações as couves eram utilizadas somente com o fim medicinal e não gastronômico. Nas antigas civilizações

da Grécia e Roma costumava-se comer couve antes de uma refeição farta ou simplesmente para prevenir doenças do estômago ou uma indisposição.

### O cultivo

O cultivo da couve é muito fácil e em qualquer pedacinho de terra podemos plantar uns pés de couve e ter para fazer uma salada de vez em quando.

### Compra

Durante a compra é interessante observar o aspecto de produto fresco, como por exemplo se não estão murchas, se não existem manchas escuras ou amarelas e se os talos estão firmes.

### Motivos para acrescentar a couve nas refeições

>>> A verdura contém substâncias químicas vegetais naturais que estimulam as enzimas a desintoxicar o organismo, evitando vários tipos de câncer.

>>> Ela também possui boas quantidades de potássio e cálcio. Ambos os nutrientes ajudam a regular a pressão arterial, o que retarda o envelhecimento das artérias e conseqüentemente reduz o risco de derrame.