



SandroSalomon\_CANVA

QUALIDADE DE VIDA

ORA PRO NÓBIS

## PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS: O QUE SÃO E QUAIS SEUS BENEFÍCIOS?

Manter uma alimentação equilibrada está entre os principais fatores que podem prevenir doenças e ampliar a qualidade de vida da população em todas as idades. Isso implica, muitas vezes, em mudança de hábitos.

Entre os desafios para tornar as refeições mais saudáveis, o estilo de vida atual, sobretudo para quem vive nas grandes cidades e, até mesmo, a falta de uma orientação adequada podem interferir nesse processo.

Segundo a nutricionista da Rede de Hospitais São Camilo SP, Fernanda Carvalho Nunes da Silva, incluir alimentos in natura no dia a dia pode fazer muita diferença nesta equação, como no caso das PANC (Plantas Alimentícias Não Convencionais), grupo composto por diversas espécies com propriedades distintas, tendo em comum a versatilidade para compor receitas e enriquecer as refeições.

Ela explica que, embora sejam classificadas como “não convencionais”, algumas espécies do grupo são bastante comuns em determinadas regiões do país, como no caso da Ora pro Nobis para os mineiros, ou do Jambu para os paraenses. Dessa forma, ao promover as PANC e a importância do seu consumo, além dos inúmeros benefícios nutricionais, também são disseminados os valores culturais de cada região, trazendo mais diversidade ao prato dos brasileiros.

Fernanda ainda destaca que as PANC criam barreiras naturais para se protegerem de insetos e patógenos, que são formadas por compostos bioativos benéficos para a saúde. “Muitos desses compostos possuem função antioxidante, pois protegem as nossas células dos danos causados pelos radicais livres. Além disso atuam como anti-inflamatórios, retardam o processo de envelhecimento e tem efeitos protetores ao nosso organismo”, completa.

A especialista, que também é responsável pela horta urbana criada e mantida pelo Hospital São Camilo de São Paulo, na unidade Granja Viana, cita algumas das principais plantas que podem tornar as refeições mais saudáveis e equilibradas. “Essas plantas são, muitas vezes, espontâneas. Ou seja, nascem nos parques, nas calçadas e nos quintais de casa sem ter sido plantadas. Porém seu cultivo é possível e bastante simples”, frisa. Confira!



Oscar Yoshihori Toyofuku\_CANVA

GRUMIXAMA (CEREJA BRASILEIRA)

### PANC para cultivar em casa

- **Guasca (Picão branco)** - Possui teores altos de sais minerais como cálcio, fósforo, potássio e magnésio, além de fibras, proteínas e compostos antioxidantes. Ajuda a proteger os rins, o fígado, o coração, além de regular a pressão. A nutricionista cita que a planta pode ser desidratada e usada como tempero seco. “Na unidade Granja Viana, por exemplo, utilizamos nas preparações hipossódicas porque acentua o sabor de sal das preparações”.

- **Beldroega** - É rica em fibras, cálcio, vitamina C, proteínas, tem altos teores ômega-3 e pode ser usada principalmente na forma crua, em saladas. Fernanda recomenda incluir a Beldroega picada para dar crocância, mas também pode ser usada em caldos, sopas, bolões e pratos cozidos.

- **Ora pro nobis** - É uma folha delicada que cozinha rapidamente. Pode soltar baba se picada muito fina. Rica em cálcio, ferro, magnésio e vitamina A, além de ser uma excelente fonte de proteínas e fibras solúveis e insolúveis. Pode ser usada crua em pequena

quantidade devido ao oxalato presente, ou cozida de forma breve. A nutricionista destaca que é possível, ainda, bater a folha crua com água, formando um gel que poderá ser utilizado como substituto da clara do ovo em massas e pães.

A especialista ainda destaca opções como a Nirá (semelhante à cebolinha verde), a taioba e o peixinho (que recebeu este nome devido ao seu sabor, que lembra o peixe). E para pessoas que desejam inovar e incrementar seus pratos, há opções de PANC totalmente inusitadas, mas que são igualmente ricas em nutrientes.

“A banana verde, por exemplo, é uma fonte de prebióticos que auxiliam na saúde intestinal. Pode ser usada em preparações cuja base é batata, como sopas



Noimedraes9\_CANVA

BELDROEGA

e cremes por exemplo, substituindo este ingrediente trazendo bastante sabor, uma ótima textura além de diminuir o índice glicêmico das refeições, indicado para diabéticos por exemplo”.

Além da banana, a Grumixama (cereja brasileira), rica em antocianinas; e o Cará Moela, fonte de energia, são mais alguns exemplos de como é possível ampliar o consumo de nutrientes de forma criativa e diferente. A especialista indica a Grumixama para fazer geleias, por exemplo, enquanto o Cará Moela pode ser utilizado para caldo verde ou até mesmo pães.

“As PANC podem promover uma mudança no olhar para a comida, pois nos possibilita descobrir sabores e realmente investir em nossa saúde por meio de receitas simples e ingredientes acessíveis”, finaliza. - Fonte e outras informações, acesse: ([www.hospitalsaocamilosp.com.br](http://www.hospitalsaocamilosp.com.br)).



chorboon\_photo\_CANVA

BANANA VERDE