

Aumente o seu consumo de hortaliças, legumes e frutos!

- O baixo consumo de frutos, hortaliças e legumes está entre os 10 factores de risco para o aparecimento de doenças e morte prematura;
- Mundialmente, mais de 2.7 milhões de vida podiam ser salvas todos os anos se cada pessoa ingerisse a quantidade adequada de hortofrutícolas;
- Globalmente, o baixo consumo de hortofrutícolas é responsável por cerca de 19% dos cancros gastrointestinais, 31% da doença cardiovascular isquémica e por 11% dos enfartes;
- A ingestão adequada de frutos, hortaliças e legumes previne o aparecimento de cancro, doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, carências nutricionais e distúrbios do aparelho digestivo (ex.: prisão de ventre, hemorróidas, diverticuloses, etc.).

Que quantidade se deve consumir?

A Organização Mundial da Saúde recomenda um consumo mínimo de 400g de frutos, legumes e hortaliças por dia.

Sugestões para aumentar o seu consumo de hortofrutícolas:

- Inicie sempre o almoço e o jantar consumindo sopa rica em hortaliças e legumes;
- Procure ingerir sempre salada e hortícolas no prato, como acompanhamento;
- Faça da fruta a sua sobremesa por excelência;
- Inclua a fruta fresca e alguns hortícolas crus nos intervalos entre as refeições e ao pequeno-almoço;
- Se tem por hábito comer sanduíches ao almoço, acrescente-lhes alguma salada;
- Se faz as refeições fora de casa, evite os aperitivos ricos em sal e em gordura e opte por incluir outros alimentos nas suas entradas, ex.: frutos secos, pequenos pedaços de fruta, algumas azeitonas, etc.
- Crie novas preparações culinárias que incluam hortícolas, legumes e fruta;
- Pelo menos 1 das peças de fruta que consome diariamente deve ser um fruto rico em vitamina C (ex.: laranja, kiwi, tangerina, morangos, maçã...);
- Procure consumir hortícolas com cores vivas, pois estes são muito ricos em vitaminas, minerais e outros agentes protectores (ex.: brócolos, couve lombarda, couve roxa, pimentos, cenouras...);
- Lembre-se que os sumos de fruta naturais devem ser bebidos no momento em que são feitos, caso contrário o seu conteúdo em vitaminas diminui consideravelmente. A ingestão destes sumos não dispensa o consumo de fruta fresca.

