CENOURA: DA DIVERSIDADE DE CORES À RIQUEZA NUTRICIONAL

A cenoura (*Dacus carota*) é um alimento que pertence ao grupo dos produtos hortícolas, de acordo com o guia alimentar português. Habitualmente é consumida a sua raiz tuberosa, no entanto, em algumas culturas e tradições também incluem o consumo da rama.

Trata-se de um alimento bastante versátil que pode ser incluído em sopas, saladas, pratos de carne, peixe ou outros.

Este hortícola apresenta uma vasta gama de cores e tamanhos, contudo, são as cenouras de cor laranja as mais comuns em Portugal. A variação de cores manifestadas, entre as quais vermelho, laranja, amarelo, roxo e branco, deve-se aos diferentes compostos activos presentes nas mesmas. No caso das cenouras de cor vermelha e de cor laranja, tal resulta dos elevados níveis de carotenoides, que parecem estar relacionados com a melhoria do sistema imunitário, com a estimulação do pigmento da pele e protecção da mesma de raios ultravioleta.

As cenouras de cor roxa são ricas em antocianinas, uma substância com elevado potencial antioxidante, cujo consumo parece ter uma acção protectora contra o envelhecimento precoce e alguns tipos de cancro, como por exemplo o cancro do pulmão e o cancro da mama. As cenouras de cor amarela contêm luteína, cujo consumo parece estar relacionado com a manutenção da saúde visual. Nas cenouras de cor branca destaca-se a presença de flavonoides que contribuem para a saúde cardiovascular.

Para além da diversidade de cores, actualmente, é possível encontrar no mercado cenouras de diferentes tamanhos e produzidas através de diferentes métodos de produção, contudo, não parecem haver diferenças nutricionais significativas.

Neste alimento destaca-se o seu elevado teor em vitamina A. Estima-se que cada 100 gramas de cenoura crua contém 10.080 microgramas desta vitamina, enquanto a cenoura cozida apresenta 8.092 microgramas por cada 100 gramas. A dose diária recomendada de vitamina A para um homem adulto é de 900 microgramas e para uma mulher adulta de 700 microgramas. Assim, o consumo frequente de cenoura, no âmbito de uma alimentação completa, equilibrada e variada, permite garantir o correcto aporte de vitamina A. A carência desta vitamina pode resultar em perda de visão noturna, lesões na pele e olhos e enfraquecimento do sistema imunitário. Além disso, a cenoura é rica em fibras, vitamina C, vitamina B e potássio que contribuem para a absorção de ferro, para o normal funcionamento muscular e para a manutenção da saúde mental e emocional.

Em Portugal, este hortícola pode ser encontrado disponível para consumo durante todo o ano. Assim, para uma alimentação mais sustentável, deve-se optar por adquirir este alimento, sempre que possível, junto de produtores locais; frescos e próximos do seu estado natural; disponíveis em venda avulso; adquirir somente a quantidade necessária; conservar em local fresco; reaproveitar as sobras e incorporá-las noutras receitas; aproveitar as aparas para caldos e sopas; e fazer compostagem.

› **Margarida Tomé** –
Estagiária de Nutrição e Dietética,
Associação Portuguesa de Nutrição

› **Joana Ribeiro** – Nutricionista,
Associação Portuguesa de Nutrição