



AS BRÁSSICA SPP.: CRUAS OU COZINHADAS?

As *Brássica spp.* fazem parte da alimentação quotidiana em todo o mundo, sendo utilizadas para diferentes fins, como por exemplo, consumo directo, condimentos, entre outros. As espécies deste género incluem as Brássicas olerácea que abrangem a couve-galega, a couve-flor, os brócolos, o repolho, a couve de Bruxelas, a couve-roxa, a couve-rábano e a couve portuguesa; as *Brássica rapa* que incluem a couve chinesa e o nabo; e as *Brássica napus* que englobam a colza e a canola.

Segundo estudos epidemiológicos, o consumo regular dos hortícolas, incluindo as *Brássica spp.*, está associado positivamente à protecção contra doenças não transmissíveis, nomeadamente, cancro, doenças cardiovasculares, doenças neurodegenerativas e ainda com a diminuição da incidência dos factores de risco como a diabetes *mellitus*, a hipertensão arterial e a dislipidemia. Esta correlação está interligada com os macronutrientes, sendo os mais fulcrais as fibras e os hidratos de carbono, com os micronutrientes como as vitaminas e minerais e ainda com os fitoquímicos como o ácido ascórbico, o β -caroteno, os compostos fenólicos, α e β -tocoferóis e glucosinolatos. Estes fitoquímicos são particularmente importantes devido à sua capacidade antioxidante e anti-inflamatória. A presença destes nutrientes é influenciada por diversos factores, como por exemplo, a variedade, as condições de crescimento, a época e maturidade na colheita e os diferentes processos de preparação, tratamento e armazenamento destes hortícolas. Neste contexto, a forma como se consome as *Brássica spp.*, cruas ou cozinhadas, pode ter implicações na quantidade de nutrientes que efectivamente são consumidos. Se por um lado, o consumo de hortícolas crus mantém

todos os compostos voláteis, nomeadamente, as vitaminas e os compostos fenólicos, por outro lado, o tratamento térmico melhora a digestibilidade e torna os hortícolas mais aceitáveis para os consumidores. Além disso, estudos recentes sugerem que o tratamento térmico leva a um aumento significativo da capacidade antioxidante dos fitoquímicos, dado que a temperatura causa a degradação da parede celular e dos compartimentos celulares dos hortícolas, originando assim novos compostos com capacidade antioxidante. Desta forma, cozinhar os hortícolas antes do seu consumo maximiza as suas propriedades benéficas. Porém, para além das vantagens notórias do tratamento térmico nas *Brássicas spp.*, é também importante dar atenção à quantidade de porções consumidas no dia-a-dia destes hortícolas, de forma a garantir o fornecimento de nutrientes adequado. Assim, de um modo geral, os hortícolas, no qual se encontram as *Brássica spp.*, devem contribuir diariamente com cerca de 23%, correspondendo a 3-5 porções diárias. ●



› Sofia Ferraz –
Licenciada em Ciências da Nutrição,
Associação Portuguesa de Nutrição



› Helena Real – Nutricionista,
Associação Portuguesa de Nutrição