

Mães portuguesas desconhecem benefícios dos vegetais

Estudo realizado pela Associação Portuguesa de Dietistas

- 20% das mães admite dar em casa apenas vegetais 1 a 2 vezes por semana
- Pouca insistência ou falta de criatividade nas receitas leva a uma desistência da oferta de legumes nas refeições das crianças
- Mais de 50% desconhece benefícios de cada vegetal ou leguminosa
- Congelados são preteridos por frescos, o que dificulta a ingestão correcta de nutrientes

O ano novo inicia-se e nas habituais resoluções, a Associação Portuguesa de Dietistas (APD) gostaria que os portugueses incluíssem mais vegetais à mesa. A associação realizou, durante o passado mês de Agosto, um estudo junto de mães portuguesas com filhos entre os 4 e os 10 anos, para aferir se as mesmas tinham consciência dos benefícios dos vegetais e leguminosas, bem como a frequência das mesmas à mesa. O estudo revela alguns resultados alarmantes, concluindo-se que ainda há muito para fazer especialmente no que concerne à variedade da alimentação à mesa. Ano novo vida nova por isso estamos na altura certa para começar a mudar os hábitos alimentares no seio da nossa família.

Em média, 34% dos inquiridos almoça em casa 2 vezes por semana, ou seja, ao fim-de-semana. Apenas 37% almoça em casa todos os dias e 74% janta em casa todos os dias. Por isso, é necessário garantir refeições completas e nutritivas.

Os vegetais marcam presença nas refeições, todos os dias, para 50% das inquiridas, mas 20% admite dar apenas entre 1 a 3 vezes refeições com vegetais. Apenas 8% serve leguminosas todos os dias e 59% apenas 1 a 3 vezes por semana. Relativamente às crianças, na ementa escolar, 49% das mães afirma que os mesmos consomem vegetais na escola todos os dias e 39% afirma que as leguminosas estão no menu escolar 2 a 3 vezes por semana.

E quando há birras à mesa, 65% das mães refere que volta a insistir nos vegetais nas refeições seguintes, mas 10% admite que acaba por substituir por outro alimento, sendo que 3% acaba mesmo por desistir. Apenas 25% afirma que, para insistir, cria novas receitas, o que significa que as restantes não tentam encontrar formas diferentes para dar os alimentos aos seus filhos, o que pode significar uma batalha perdida. Quando questionadas sobre os acompanhamentos, batata (38%) e vegetais cozidos (25%) são os eleitos pelas mães, mas sem dúvida os menos apetecíveis para os filhos.

Quando vão às compras, as mães portuguesas optam por vegetais frescos com 97% das inquiridas a afirmá-lo. Apenas 37% compra congelados. Mónica Pitta Grós, Dietista do Hospital D. Estefânia, afirma que "este é um factor que tem por base uma série de mitos

relacionados com os congelados. A maioria associa artificialidade ao alimento congelado, quando no fundo este acaba por conservar maior quantidade de nutrientes quando congelado poucas horas após a colheita". A mesma acrescenta ainda que "optar por vegetais congelados é uma opção mais fácil e eficaz já que não implica uma ida às compras diária, facilitando a oferta de nutrientes à família lá em casa todos os dias. É por isso uma boa forma de se evitarem desperdícios, pois duram muito mais tempo, podendo ser consumidos em dias diferentes sem nunca perderem as suas vitaminas."

Apesar de saberem, por senso comum, a importância de se ingerirem vegetais ou leguminosas, as mães portuguesas desconhecem os benefícios de cada vegetal. "Ao não sabermos os benefícios de cada um, acabamos por não variar e dar aqueles que a família mais gosta. É incorrecto proceder desta forma, pois cada alimento é rico em determinados nutrientes e todos são importantes para a nossa saúde", refere a dietista do Hospital D. Estefânia.

Mais de 50% não sabe os benefícios concretos, por exemplo dos brócolos, espinafres, couves de Bruxelas, feijão-verde, ervilhas, grão, feijão ou favas. E na maioria das vezes, quando afirmam saber, atribuem-lhe os benefícios errados. O único vegetal que parece escapar a esta tendência é a cenoura, "pois é do conhecimento geral que a mesma é rica em Vitamina A, contribuindo para a saúde visual", reforça Mónica Pitta Grós.

Porque são importantes os vegetais e leguminosas?

Estes alimentos são muito ricos em vitaminas, consideradas nutrientes essenciais. O nosso organismo não as consegue produzir, mas necessita delas para diversos processos metabólicos. Como não há nenhum alimento que contenha todas as vitaminas na quantidade adequada, torna-se essencial ter uma alimentação variada, rica em fruta e legumes.

A partir do momento em que os legumes são colhidos, começam a perder vitaminas. São alimentos muito sensíveis a vários factores externos como a temperatura e a humidade, bem como à passagem do próprio tempo, levando a que, após a colheita, possa existir uma perda imediata e progressiva de inúmeras das suas características e nutrientes, em especial no caso das vitaminas. Por isso é importante desmistificar que o processo de congelamento é essencial nestes casos, quando feito horas após a colheita, pois garante a riqueza dos mesmos, mantendo-os sempre frescos, mesmo que meses a fio no congelador.

Segundo a dietista "se olharmos para o exemplo dos espinafres, estes chegam a perder mais de 14% de vitaminas por dia, o que significa que após uma semana perderam mais de 98% do seu valor vitamínico. Com este nível de perdas, facilmente compreendemos que, ao comprarmos legumes frescos - que levam vários dias a chegar ao supermercado, que vão do supermercado para casa e da casa para o prato - acabamos por comer legumes sem aproveitar ao máximo todos os seus benefícios."

Por isso, cuide da saúde da sua família com uma alimentação variada, rica em vegetais, assegurando-se que os mesmos foram conservados horas após a sua colheita. Só assim terá a certeza que lhes dá as vitaminas necessárias nas suas refeições diárias.