

Hortalças na Web

>>50 hortalças

Visite o site Hortalças na Web e conheça

>> *Receitas apropriadas para auxiliar na prevenção e no tratamento da constipação intestinal.*

>> *Orientações nutricionais*

>> *Dicas para reduzir o desperdício*



www.embrapa.br/hortalças

Fontes

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável.** Brasília, DF, 2006. 210 p. Disponível em: <http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf> Acesso em: 01 jul. 2013.

TABELA brasileira de composição de alimentos. 4. ed. rev. e ampl. Campinas: Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação; Universidade Estadual de Campinas, 2011. 161 p. Disponível em: <http://www.unicamp.br/nepa/taco/contar/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf?arquivo=taco_4_versao_ampliada_e_revisada.pdf> Acesso em: 10 jun. 2013.

CUPPARI, Lilian (Coord.). **Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto**. 2. ed. Barueri: Manole, 2010. xvi, 474 p. (Guias de medicina ambulatorial e hospitalar).

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Nutrição e técnica dietética**. 2. ed. rev. e atual. Barueri: Manole, 2010. xx, 402 p.

Embrapa

Hortalças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060 Km 09 Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70359-970, Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744
E-mail: sac@embrapa.br
www.embrapa.br/hortalças

Autoras

Raquel Sanchez Franz - Nutricionista
Coordenação de Atenção à Saúde do Servidor
Ministério da Saúde

Milza Moreira Lana - Pesquisadora
Embrapa Hortalças

Projeto Gráfico

Beatriz Cruz
Henrique Carvalho

Fotos

Leandro Santos Lobo

DISQUE SAÚDE

136

Ouvidoria Geral do SUS

www.saude.gov.br



Ministério da
Saúde

Embrapa

Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PÁTRIA EDUCADORA

Hortalça não é só salada

Constipação Intestinal



Suas refeições
+saudáveis
com hortalças

A alimentação saudável é um dos fatores mais importantes para a prevenção e o tratamento da constipação intestinal.

>> Aqui você encontra informações sobre as hortalças que podem ser consumidas por pessoas com constipação intestinal, e a melhor maneira de preparar esses alimentos.

Tiragem: 2.000 exemplares. Outubro/2015.

Visite o site [Hortalças na Web](http://www.embrapa.br/hortalças) e conheça também as seções:

quem quer saúde vai a feira

hortalça combina com todas as refeições

hortalça e dinheiro não se jogam fora

como obter o melhor de cada hortalça

O que é constipação intestinal?

A constipação intestinal, popularmente chamada de intestino preso ou prisão de ventre, é uma alteração no trânsito intestinal, mais especificamente no intestino grosso, caracterizada pela redução no número de evacuações, fezes endurecidas e esforço durante a defecação.

Entre as causas mais comuns da constipação estão a alimentação inadequada e os hábitos deficientes de eliminação de fezes, como não ir ao banheiro quando se sente necessidade de evacuar. Ela também pode estar relacionada a causas secundárias como o uso de medicamentos, incluindo o uso excessivo de laxantes, a falta de exercícios físicos, doenças do intestino, câncer, entre outras.

Hábitos saudáveis para evitar a constipação intestinal



Pratique exercícios regulares



Consuma alimentos ricos em fibras



Beba bastante água ao longo do dia



Vá ao banheiro sempre que sentir vontade

Constipação intestinal e dieta

Tanto para prevenir como para tratar a constipação intestinal é preciso aumentar a frequência e a quantidade da ingestão de alimentos que são fontes de fibras, de água e de outros líquidos. As fibras alimentares são a parte dos alimentos vegetais que resistem à digestão. Elas dividem-se em fibras solúveis e fibras insolúveis, sendo ambas importantes para evitar a constipação.

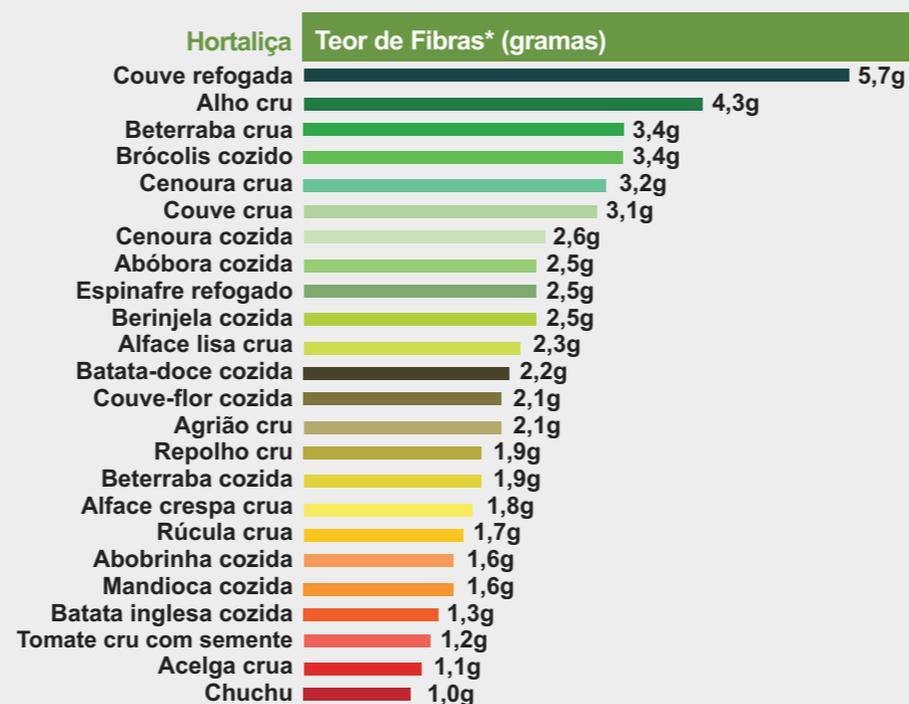
As fibras insolúveis aumentam o volume do bolo fecal, reduzem o tempo de trânsito no intestino grosso, e tornam a eliminação fecal mais rápida e fácil. As fibras solúveis ficam mais tempo no estômago e proporcionam uma melhor digestão de alguns alimentos, como os açúcares e as gorduras. Além disso, as fibras solúveis aumentam a viscosidade do conteúdo intestinal, auxiliando também na regularização do funcionamento do intestino.

Quais hortaliças podem ser consumidas por pessoas com constipação intestinal?

Todas as hortaliças podem ser consumidas por pessoas com constipação intestinal. Cereais, hortaliças, frutas e leguminosas são considerados ótimas fontes de fibras e devem ser consumidos diariamente.

Na hora de escolher as hortaliças, é importante lembrar que uma dieta diversificada é essencial para assegurar o aporte de todos os nutrientes necessários para uma vida saudável. Nenhuma hortaliça em particular representa uma solução milagrosa para sanar a constipação intestinal. Entretanto, maiores benefícios serão obtidos com o consumo de hortaliças que apresentam maiores quantidades de fibras.

Veja no gráfico abaixo o teor de fibras de algumas hortaliças:



*soma de fibras solúveis e insolúveis
Fonte: TABELA, 2011.

Quais formas de preparo de hortaliças devem ser evitadas por pessoas com constipação intestinal?

Para que pessoas com constipação intestinal aumentem seu consumo de fibras alimentares, é necessário que fiquem atentas para a forma de preparar as hortaliças, pois algumas condições de preparo podem reduzir o teor de fibras dos alimentos.

Uma recomendação importante é incluir no seu dia a dia o consumo de hortaliças com **casca e cruas**. Hortaliças cozidas também são fonte de fibras, mas deve-se evitar o cozimento excessivo e em grande quantidade de água, pois ambos resultam em perda de parte das fibras e também de vitaminas. Vale acrescentar que o cozimento, sempre que possível, deve ser realizado no vapor ou em pequena quantidade de água.

Com relação a sucos e sopas batidos no liquidificador, devem ser ingeridos sem coar, pois dessa forma o teor de fibras é preservado.

Receitas saborosas para pessoas com constipação intestinal

Se você quer aumentar o consumo de hortaliças, mas não sabe como prepará-las ou está cansado de repetir sempre os mesmos pratos, navegue no site **Hortaliças na Web** para encontrar uma série de receitas saborosas e ricas em fibras.

Para buscar receitas com a sua hortaliça preferida, vá à seção **RECEITA IDEAL**. Já se procura novas hortaliças para diversificar sua dieta, comece navegando no menu principal e descubra o prazer de experimentar pela primeira vez uma hortaliça que ainda não fazia parte do seu cardápio.

Caso não seja um consumidor habitual de hortaliças e ainda não se convenceu que salada é uma boa pedida, opte pelo caminho de incluir as hortaliças aos pouquinhos na sua dieta. A seção **HORTALIÇAS EM TODAS AS REFEIÇÕES** traz sugestões para incluir hortaliça em pratos comuns no dia a dia dos brasileiros, pratos esses que tradicionalmente não contemplam esse gênero de alimento na lista de ingredientes. Você vai ver que esses pratos, quando combinados com hortaliças, ficam muito mais nutritivos e ricos em fibras. E o melhor: também ficam muito mais gostosos.