

Hortalças na Web

>>50 hortalças

Visite o site Hortalças na Web e conheça

- >> *Receitas apropriadas para auxiliar na prevenção e no controle da diabetes*
- >> *Orientações nutricionais*
- >> *Dicas para reduzir o desperdício*



www.embrapa.br/hortalicas

Fontes

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. *Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes* 3.ed. Itapevi: AC Farmaceutica, 2009. 400 p. Disponível em: <http://www.diabetes.org.br/attachments/diretrizes09_final.pdf>. Acesso em: 09 out.2013

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. *Manual oficial de contagem de carboidratos para profissionais de saúde*. Rio de Janeiro, 2009. 66 p. Disponível em: <http://www.diabetes.org.br/attachments/246_manual_oficial_contagem_carboidratos_2009.pdf>. Acesso em: 09 out.2013

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.

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/hortalicas

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

Diabetes



Suas refeições
+saudáveis
com hortalças

A alimentação saudável é um dos fatores mais importantes para a prevenção e o controle da diabetes.

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

Visite o site *Hortalças na Web* e conheça também as seções:

quem quer saúde vai a feira

hortalça combina com todas as refeições

hortalça e dinheiro não se jogam fora

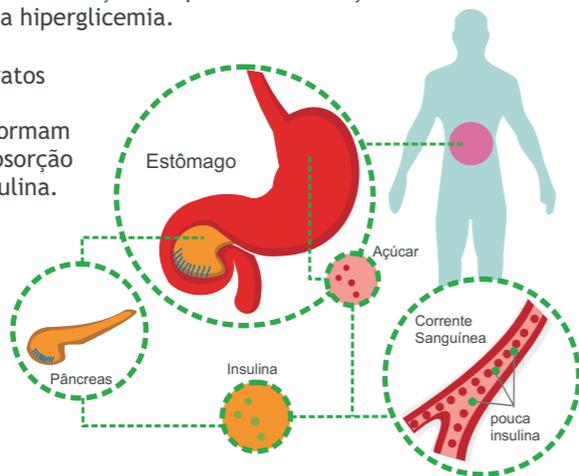
como obter o melhor de cada hortalça

O que é diabetes?

O Diabetes Mellitus, ou simplesmente diabetes, é uma doença crônica que se caracteriza pela elevação da quantidade de açúcar no sangue, também chamada hiperglicemia.

Após a ingestão, os carboidratos sofrem digestão no trato gastrointestinal e se transformam em açúcar (glicose), cuja absorção depende da presença da insulina.

Quando não há produção suficiente de insulina ou quando há problemas na ação da insulina, a glicose não é bem utilizada pelo organismo e o seu nível é aumentado no sangue causando o diabetes.



O diabetes é uma doença que deve ser levada a sério. Se não for tratada de forma adequada, pode trazer complicações em curto prazo como a hiperglicemia (elevação da glicose no sangue) e a hipoglicemia (diminuição da glicose no sangue). Além disso, a doença pode causar também problemas em longo prazo, sendo uma causa importante de mortalidade, insuficiência renal, amputação de membros inferiores, cegueira e doenças cardiovasculares.

Diabetes causa problemas, a longo prazo, de:



Visão



Coração



Rins



Amputações

Diabetes e dieta

O objetivo principal para o controle do diabetes é manter os teores de açúcar do sangue, ou seja, a glicemia, o mais próximo do normal. Para isso, é preciso que haja uma associação entre alimentação equilibrada, prática de exercícios físicos e tratamento medicamentoso.

Restringir o consumo de carboidratos significa, na prática, reduzir principalmente o consumo de alimentos como pães, massas, biscoitos, farinhas, batata e mandioca. O açúcar deve ser substituído por adoçante e deve-se sempre dar preferência aos alimentos integrais.

O diabético pode consumir todas as hortaliças diariamente, desde que controle as quantidades ingeridas daquelas que possuem maior teor de carboidratos e mais calorias.

Na tabela abaixo, você pode consultar o teor de carboidratos e a quantidade de calorias de várias espécies de hortaliças, para uma porção de aproximadamente 30 g.

Quantidade de calorias e teor de carboidratos de hortaliças

Pepino cru - 0,5 cal / 0g de carboidrato

Repolho cozido - 1 cal / 0g de carboidrato

Beterraba cozida - 6 cal / 1g de carboidrato

Abóbora crua - 7 cal / 1g de carboidrato

Berinjela cozida - 8 cal / 2g de carboidrato

Chuchu - 9 cal / 2g de carboidrato

Couve-flor cozida - 16 cal / 3g de carboidrato

Morango - 5 cal / 1g de carboidrato

Batata assada - 28 cal / 6g de carboidrato

Milho cozido - 30 cal / 6g de carboidrato

Melão - 49 cal / 7g de carboidrato

Batata-doce assada - 44 cal / 7g de carboidratos

Melancia - 70 cal / 14g de carboidrato

Mandioca cozida - 120 cal / 29g de carboidratos

Fonte: SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES, 2009

Quais formas de preparo de hortaliças devem ser evitadas por pessoas com diabetes

O site **Hortaliças na Web** traz dezenas de receitas fáceis e nutritivas para uma dieta rica em hortaliças. Entretanto, algumas receitas podem incluir ingredientes que, se consumidos em excesso, podem agravar a diabetes. Na hora de escolher sua receita, fique atento à quantidade de carboidratos que estará ingerindo neste prato, de modo a não ultrapassar a sua recomendação diária. Para ajudar na melhor escolha, consulte o nutricionista que poderá auxiliá-lo a estabelecer o total de carboidratos presente em cada refeição.

Por exemplo: com base no teor de carboidratos, consumir cinco colheres de repolho não é o mesmo que consumir cinco colheres de batata. A batata tem uma quantidade mais elevada de carboidrato, por isso terá um efeito maior sobre o teor de açúcar no sangue. Além disso, ela possui mais calorias quando comparada ao repolho. Na prática, o diabético poderá ingerir repolho à vontade, mas deve restringir o consumo de batata em função dos outros alimentos presentes na refeição de modo a não ultrapassar a recomendação diária de consumo de carboidratos.

Substitua	Por
Farinha de trigo branca	Farinha de trigo integral
Arroz branco	Arroz integral
Açúcar	Adoçante ou Stevia

Dica de receita do site Hortaliças na Web



Pepino refogado

Veja essas e outras receitas no **Hortaliças na Web**