

Dica de receita do site **Hortaliça não é só salada**



Macarrão ao molho de abóbora

Uma deliciosa receita que ajuda na prevenção da constipação intestinal. Para ter uma refeição rica em fibras, use macarrão integral e amasse a abóbora com garfo, em vez de passá-la pelo liquidificador.

Depois de todas essas dicas, fica ainda mais fácil combinar alimentação saudável com boa comida.

Fontes de consulta

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: Ministério da Saúde, 2006. 210 p. Disponível em: http://189.28.128.100/nutricao/docs/geral/guia_alimentar_conteudo.pdf. Acesso em: 1 jul. 2013.

CUPPARI, L. **Nutrição clínica no adulto.** São Paulo: Ed. Manole, 2002, 474 p.

PHILLIPI, S. T. **Nutrição e técnica dietética.** São Paulo: Ed Manole, 2006, 402 p.

UNICAMP. Universidade Estadual de Campinas / Núcleo de Estudos e Pesquisas em Alimentação. **Tabela brasileira de composição de alimentos - TACO.** 4. ed. rev. e ampl. Campinas, 2011. 161 p. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/taco_4_edicao_ampliada_e_revisada.pdf. Acesso em: 10 jun. 2013

Embrapa

Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9000
SAC: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortalicas

Autoras

Raquel Sanchez Franz

Nutricionista, Coordenação de Atenção à Saúde
do Servidor do Ministério da Saúde

Milza Moreira Lana

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortaliças

Projeto gráfico

Henrique Carvalho

Beatriz Ferreira

Fotos

Leandro Santos Lobo

2ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

Hortaliça não é só salada

www.embrapa.br/hortalica-nao-e-so-salada



Hortaliça não é só salada

Constipação intestinal



Suas refeições
+saudáveis
com hortaliças

Conheça as recomendações
de consumo de hortaliças para evitar
a constipação intestinal

Conheça outras coleções no site
Hortaliça não é só salada

como comprar, conservar
e consumir hortaliças

hortaliça e dinheiro
não se jogam fora

hortaliça combina com
todas as refeições

como obter o melhor
de cada hortaliça

OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

12 CONSUMO E
PRODUÇÃO
RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE
DESENVOLVIMENTO
SUSTENTÁVEL

2 FOME ZERO
E AGRICULTURA
SUSTENTÁVEL



Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

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. As fibras alimentares são a parte dos alimentos vegetais que resistem à digestão. Elas se dividem, conforme sua solubilidade em água, 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 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.

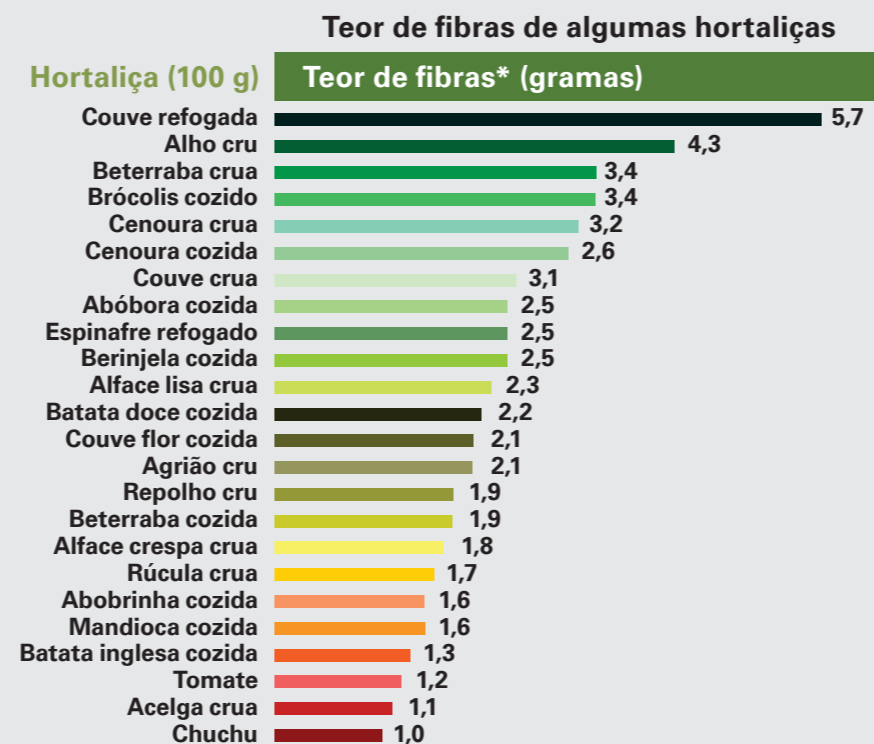
Quais hortaliças podem ser consumidas por pessoas com constipação intestinal?

Todas as hortaliças podem ser consumidas por pessoas com constipação intestinal. Como alimentos considerados detentores de ótimas fontes de fibras, elas devem ser consumidas 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 solução milagrosa para sanar a constipação intestinal. Entretanto, maiores benefícios são obtidos com o consumo de hortaliças que apresentem maiores quantidades de fibras.

Além do cuidado com o balanceamento da dieta, devem-se ingerir pelo menos oito copos de líquidos (água, sucos naturais, chás etc.) por dia.

Veja no gráfico a seguir o teor de fibras de algumas hortaliças.



*Soma de fibras solúveis e insolúveis

Fonte: Unicamp (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 fontes de fibras, mas deve-se evitar o cozimento excessivo e em grande quantidade de água, pois 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 website [Hortaliça não é só salada](#). Busque receitas com a sua hortaliça preferida. Para experimentar novas hortaliças e 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 hortaliças em pratos comuns no dia a dia dos brasileiros, pratos esses que tradicionalmente não contemplam esse gênero de alimentos 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.