

## Vegetais congelados são mais nutritivos

por Receitas e Mais

---

É verdade. O freezer preserva nutrientes importantes como vitamina C e betacaroteno, que se perdem em temperatura ambiente. Entenda por quê:

Desde que o médico e inventor americano John Gorrie (1803-1855) desenvolveu os primeiros sistemas de refrigeração, em 1850, a dificuldade para conservar alimentos nunca mais foi a mesma. Tudo bem que a proliferação das geladeiras domésticas só se deu anos depois, na década de 1920, mas a revolução havia começado, disparando descobertas muito além da máquina de fazer gelo. A notícia mais quente sobre o assunto mostra que o congelador, mais que solidificar água, é capaz de preservar nutrientes dos alimentos que, de outra forma, iriam para os ares.

O achado vem do Instituto de Pesquisa em Alimentação do Reino Unido (IFR Extra), onde se analisou o valor nutricional de vegetais como couve-flor, ervilha e cenoura 16 dias após a colheita, tempo médio que eles levam para chegar à mesa. À temperatura ambiente, as perdas de nutrientes alcançaram patamares entre 10 e 25%. As vítimas preferenciais foram as vitaminas. O estudo verificou prejuízos nos níveis da C, uma aliada das defesas, e nos de betacaroteno, precursor da vitamina A, que é essencial para a gente enxergar bem. Essas substâncias são classificadas como termolábeis — ou seja, sensíveis ao calor. “Por isso, quando os alimentos são refrigerados logo depois de colhidos, evita-se uma perda de seus nutrientes”, afirma Maria Elisabeth Machado Pinto e Silva, professora de nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo.

O feijão verde é outro que se beneficia dessa estratégia gelada. Um trabalho conduzido pela nutricionista Barbara Klein, da Universidade de Illinois, nos Estados Unidos, prova que essa vagem retém o dobro de vitamina C quando refrigerada. “Antes do congelamento, os vegetais passam por um processo conhecido como branqueamento, que é um cozimento rápido em água quente”, explica Barbara. Graças ao procedimento, são inativadas enzimas responsáveis por acelerar a extinção vitamínica. À temperatura ambiente, nem mesmo a embalagem natural das hortaliças, a casca, consegue barrar esse fenômeno.

A pausa na linha do tempo dos vegetais ocorre tanto no congelamento industrial quanto no doméstico. Porém, na indústria, além de a temperatura ser muito mais baixa, ele é instantâneo, formando cristais de gelo minúsculos. Em casa, a história é outra — e mais demorada. Além disso, as gotículas de água se unem em blocos que, ao se solidificarem, podem romper as células do alimento, modificando sua estrutura. Na hora de comer, leia-se textura. Daí que nem toda hortaliça sai do freezer ilesa, e, para algumas, o consumo logo após a compra ainda é a

## Vegetais congelados são mais nutritivos

por Receitas e Mais

---

melhor pedida.

Fonte: <http://www.diariormc.com.br>