

Espinafres

Pensa-se que o Espinafre tenha tido origem na antiga Pérsia, actual Irão, pertencente à espécie *Spinacia olerace* e à família da acelga e beterraba – *Amaranthaceae*. Razão pela qual este hortícola apresenta um sabor amargo característico da beterraba

e ligeiramente salgado da acelga. O espinafre pode ser apreciado em saladas ou cozido permitindo elevar o sabor ácido que é realçado após cocção.



Existem três tipos de Espinafres: Espinafre Sabóia que é crestado com folhas parcialmente dobradas e textura elástica; Espinafre Semi-Sabóia, semelhante ao Sabóia mas menos enrugado; e Espinafre Bebé, com folha lisa e plana, em forma de pá, ideal para saladas devido ao seu sabor e textura fino.

Nutricionalmente o Espinafre tem um baixo valor energético e um elevado teor vitamínico e mineral, de destaque para as vitaminas A, B2, B6, C, E, K e folatos e minerais tais como o ferro, magnésio, cálcio, potássio e fosforo. A quantidade de fibra é ainda em quantidade considerável.

Espinafres Crus (100g)																	
Energia (kcal)	Água (g)	Protéina (g)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Vit A (µg)	Vit B2 (mg)	Vit B6 (mg)	Folato (µg)	Vit C (mg)	Vit E (mg)	Vit K (mg)	Magnésio (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Fósforo (mg)	Potássio (mg)
22	91,8	2,6	0,9	0,8	2,6	550	0,18	0,17	150	35	1,7	471	54	104	2,4	45	417

Os nutrientes essenciais existentes, como a vitamina K, o Magnésio e o Cálcio ajudam à manutenção da saúde óssea, também importante na prevenção da aterosclerose, devido ao seu alto teor em vitamina A e C, dois importantes antioxidantes, que reduzem a acção dos radicais livres, prevenindo a oxidação do colesterol nos vasos sanguíneos. De acordo com um estudo recente, o aumento do consumo diário de vegetais de folha verde, encontra-se associado a uma diminuição da incidência da Diabetes Tipo 2. Os resultados suportam que os vegetais de folha verde como os espinafres, contêm elevadas concentrações de β -caroteno e vitamina C, bem como polifenóis que conferem propriedades antioxidantes ao organismo.

Contudo, o espinafre contém quantidades elevadas de oxalatos, um anti-nutriente que pode interferir com a absorção de cálcio obtido através da dieta, pelo que se aconselha a inclusão na dieta de outros alimentos ricos em cálcio. Destaca-se também o seu teor de purinas, que em excesso, podem aumentar os níveis de ácido úrico em circulação e favorecer os sintomas da hiperuricemia (vulgarmente conhecida por “gota”).

Bibliografia:

- Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Tabela de Composição dos Alimentos. 2007. 1ªed. Lisboa: INSA
- Carter P, Gray LJ, Troughton J, Khunti K, Davies MJ. Fruit and vegetable intake and incidence of type 2 diabetes mellitus: systematic review and meta-analysis. *BMJ*. 2010 Aug 18;341:c4229. doi: 10.1136/bmj.c4229.
- Espinafre. 2013. Disponível em: [www.nestle.pt/saboreiaavida/alimentacao/alimentos/pages/espinafre.aspx]