Parceiros

INIAV, I.P. – Instituto Nacional de Investigação Agrária e Veterinária
Av. da República, Quinta do Marquês
2780-157 Oeiras
Tel. 214463750

ESA/IPS – Instituto Politécnico de Santarém/Escola Superior Agrária
Quinta do Galinheiro - S. Pedro
2001-904 Santarém
Tel. 243307300

AHSA – Associação dos Horticultores, Fruticultores e Floricultores dos Concelhos de Odemira e Aljezur
Horta dos Reis, Edifício Vale Bom
7630-150 Odemira
Tel. 283 320 440

ASF Portugal Unipessoal, Lda.
Montes de Cima - Azenha do Mar
Apartado 77
7630-908 S. Teotónio
Tel. 282947315

Gemüsering Portugal Produção Hortícola, Lda.
Estaleiro, Várzea dos Porcos
7630 São Teotónio Várzea dos Porcos
Tel. 283647470

Autores: ATLANTIC SUN FARMS

Julho 2019

Cofinanciamento

PDR2020 PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO RURAL 2014·2020 | PORTUGAL 2020 | UNIÃO EUROPEIA Fundo Europeu Agrícola de Desenvolvimento Rural — A Europa investe nas zonas rurais

+BDMIRA

BOLETIM TÉCNICO N.º 10

10 RAZÕES PARA CONSUMIR BATATA-DOCE

BATATA-DOCE COMPETITIVA E SUSTENTÁVEL NO PERÍMETRO DE REGA DO MIRA: TÉCNICAS CULTURAIS INOVADORAS E DINÂMICA ORGANIZACIONAL

https://projects.iniav.pt/ BDMIRA

A batata-doce é um ótimo alimento, com elevada riqueza nutricional, nomeadamente em vitaminas e antioxidantes e com baixo índice glicémico.

10 RAZÕES PARA CONSUMIR BATATA-DOCE

1. TENDÊNCIA ANTIOXIDANTE

A batata-doce possui importantes antioxidantes, como a glutationa, que combatem os radicais livres no organismo e ajudam a bloquear determinadas gorduras.

2. ESTABILIZA OS NÍVEIS DE AÇÚCAR NO SANGUE

A batata-doce tem sido considerada um alimento antidiabetes pois o seu índice glicémico (velocidade para aumentar os níveis de açúcar no sangue) é baixo, ou seja, os seus hidratos de carbono têm uma digestão lenta, permitindo a libertação gradual dos açúcares. Por esta característica também é recomendada em dietas de emagrecimento.

3. RICA EM MINERAIS E VITAMINAS

A batata-doce é uma hortícola completa e versátil, pois é rica em minerais (potássio, fósforo, cálcio, sódio e magnésio) e vitaminas (A, B1, B3, C e E).

4. IMPORTANTE FONTE DE FIBRA

A fibra, presente especialmente na epiderme da batata-doce, é importante para o bom funcionamento da flora intestinal e ajuda a prevenir o cancro do intestino.

5. REFORÇA AS DEFESAS DO ORGANISMO

Graças ao alto teor em vitaminas e compostos secundários, a batata-doce ajuda a melhorar e a fortalecer o sistema imunitário.

6. PARA O CORAÇÃO

A batata-doce pode ajudar a minimizar o risco de doenças cardíacas, Pois tem um elevado teor de potássio (uma batata de tamanho médio fornece 34% da dose diária recomendada). Ajuda a estabilizar a pressão sanguínea e regula as funções do coração, e por isso ajuda a prevenir ataques do coração e derrames.

7. CONTRA CÃIBRAS

A batata-doce ajuda no alívio das dores musculares, como cãibras. Uma das principais razões para as dores e lesões musculares, além da falta de magnésio, são os baixos níveis de potássio e cálcio no sangue de potássio. Deste modo, um consumo regular de batata-doce irá reduzir o risco destes problemas.

8. CONTRA O STRESS

A batata-doce ajuda a preencher as reservas dos minerais anti-stress, a que o organismo pode recorrer em momentos de stress e a lidar com as situações mais calmamente.

9. RECOMENDADA PARA DESPORTISTAS

Devido ao seu baixo índice glicémico, a batata-doce pode ser utilizada na dieta dos desportistas, como fonte de energia antes do exercício, além da sua riqueza em vitaminas e minerais.

10. SNACK DE LEGUMES

A batata-doce pode ser comida crua, pois é doce, suculenta e crocante. Uma perfeita alternativa à cenoura!