Published on *Dieta mediterrânica* (http://dietamediterranica.pt)

A extraordinária Alcachofra

Idioma
Portuguese, international



Continuamos a falar de alguns alimentos símbolos da Dieta Mediterrânica e infelizmente pouco presentes na mesa dos portugueses. E com uma enorme valor nutricional. A alcachofra é um alimento frequente em muitos pratos tradicionais da bacia do mediterrâneo e uma das mais antigas plantas medicinais. A sua origem é provavelmente magrebina, talvez Tunísia e o nome árabe “al-kharshûf” de onde derivou alcachofra significa “planta com espinhos”. A alcachofra que é uma planta da família das Asteraceae, assim como o cardo, a endívia, e a chicória, foi aperfeiçoada nestas regiões pois resiste ao tempo seco, adapta-se a solos pobres, serve de alimento aos animais e de combustível. A alcachofra serviu para tudo nestes últimos séculos. Desta planta tudo se aproveita. Desde as sementes que já substituíram o quinino até à produção de cerveja fazendo as vezes do lúpulo.

Do ponto de vista nutricional a Alcachofra adapta-se perfeitamente ao que podemos esperar de um alimento característico da Dieta Mediterrânica. Fornece poucas calorias e muito pouca gordura mas, ao contrário, possui uma grande riqueza vitamínica e mineral e ainda uma enorme concentração de fitoquímicos, substâncias com capacidade reguladora no organismo. No caso das alcachofras, com uma enorme concentração de substâncias com propriedades antioxidantes e reguladoras do colesterol. Talvez a sua mais extraordinária característica.

Uma alcachofra (cerca de 128g) fornece 28% da quantidade diária recomendada de fibra. Idêntica porção de alcachofra fornece igualmente 22% da quantidade diária recomendada de ácido fólico e 25% da vitamina C que necessitamos por dia e inúmeras vitaminas em quantidades interessantes como a Tiamina, Riboflavina, Niacina e Vit. B6 e ainda inúmeros minerais em quantidades apreciáveis. De destacar, a elevada quantidade de magnésio e potássio presentes na alcachofra, dois minerais essenciais ao funcionamento muscular e do

nosso sistema cardiovascular.

Para além desta enorme valia vitamínica e mineral, que por si só já tornariam a alcachofra extraordinária, convém sublinhar o papel de alguns dos seus fitoquímicos. Fitoquímicos são compostos bioativos provenientes de diferentes partes das plantas. Os fitoquímicos englobam carotenoides, compostos fenólicos, flavonoides, estibenos, cumarinas e taninos; alcalóides; compostos azotados e compostos organossulforados. Existem provavelmente mais de 5000 fitoquímicos diferentes com um papel importante na proteção e metabolismo das plantas. Quando ingeridos, muitos destes fitoquímicos, em particular os compostos fenólicos e os carotenoides, parecem também desempenhar papel importante na proteção das células dos seres humanos. Por exemplo, através da redução do stress oxidativo induzido por radicais livres, responsável por doenças crónicas, com a doença cardiovascular e o cancro.

A alcachofra possui inúmeros fitoquímicos com potencial antioxidante na sua composição, sendo um dos mais estudados a cinarina. Os extratos de alcachofra têm sido bastante estudados parecendo inibir a biossíntese do colesterol, provavelmente devido a uma inibição indirecta da actividade das redutases e ainda inibindo a oxidação das LDL e reduzindo a produção de espécies reactivas de oxigénio intracelulares. Além das suas atividades hipolipemiantes e antioxidantes o extrato de alcachofra pode também ter papel importante ao estimular a produção de óxido nítrico vascular um protetor contra as doenças cardiovasculares.

Apesar de os extratos de alcachofra concentrarem os seus constituintes de forma diferente, estes trabalhos científicos demonstram o interesse do consumo desta espécie vegetal e a mais-valia da sua presença à mesa.

Agradecemos à Dra. Isabel Ribeiro a chamada de atenção para esquecida alcachofra e partilhamos uma interessante história diplomática sobre a mesma aqui [1].

Imagem retirada de Pat Herman [2]

Fonte: Nutrimento

Source URL (modified on 01/10/2015 - 11:46): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/183

Links
[1] http://duas-ou-tres.blogspot.pt/2015/03/memorabilia-diplomatica-iii-alcachofras.html
[2] http://www.freeimages.com/photo/at-the-market-serie-artichok-1538675