

CATÁLOGO



Sumário

- | | | |
|----|---|------------------|
| 03 | ● | Apresentação |
| 05 | ● | Agrião |
| 07 | ● | Rúcula |
| 09 | ● | Alface Crespa |
| 10 | ● | Alface Roxa |
| 11 | ● | Alface Americana |
| 12 | ● | Manjericão |
| 14 | ● | Couve |
| 15 | ● | Cebolinha Verde |
| 16 | ● | Coentro |
| 17 | ● | Salsinha |
| 19 | ● | Chicória |
| 21 | ● | Almeirão |
| 22 | ● | Acelga |
| 23 | ● | Hortelã |
| 24 | ● | Limão Siciliano |
| 24 | ● | Limão Taiti |

Apresentação

QUEM SOMOS:

A Tamcar Hortifrúti, empresa sediada em Rio Verde, destaca-se na produção de alimentos frescos e de qualidade superior por meio da inovadora técnica de hidroponia. Integrada ao Grupo Tamcar, que engloba também a  Fazenda Tamcar, nossa empresa oferece uma ampla gama de produtos saudáveis e deliciosos para atender às variadas demandas de nossos clientes.

NOSSA TRAJETÓRIA:

2018: Marcando o início da Fazenda Tamcar Hortifrúti, vislumbramos um futuro promissor na produção alimentar. 2019: Investimos na aquisição de equipamentos e infraestrutura de mercado para dar início à prática da hidroponia, assegurando produtos frescos e livres de pesticidas. 2021: Expandimos nossa estrutura e investimos em equipamentos adicionais para atender à crescente demanda por nossos produtos de alta qualidade. 2023: Mais uma expansão significativa de nossas instalações e equipamentos reflete nosso compromisso com o crescimento e a excelência.

NOSSOS DIFERENCIAIS:

Qualidade e Diversidade: Oferecemos uma seleção de 17 produtos frescos e saborosos, cultivados com os mais rigorosos padrões de qualidade e controle em todas as fases do processo. **Tecnologia e Sustentabilidade:** A adoção da hidroponia garante produtos livres de pesticidas, com maior valor nutricional e menor impacto ambiental. **Logística Eficiente:** Contamos com uma frota de 3 veículos de entrega próprios para garantir a chegada de nossos produtos frescos e impecáveis aos clientes. **Ampla Distribuição:** Nossos produtos estão disponíveis nos principais supermercados, restaurantes, hotéis e lanchonetes da região do sudoeste goiano, atendendo a uma clientela diversificada.

NOSSO COMPROMISSO:

Estamos comprometidos em fornecer produtos frescos, de qualidade superior e com sabor inigualável, cultivados de maneira sustentável e que contribuam para a saúde e o bem-estar de nossos clientes.



CATÁLOGO · HORTIFRUTI

E DESFRUTE DE

SAUDÁVEL
E
SABOROSA!

JUNTE-SE À
TAMCAR
HORTIFRÚTI

UMA VIDA
MAIS



AGRIÃO

Nome científico: *Nasturtium officinale*

O agrião é uma planta aquática de sabor picante e refrescante. É rico em nutrientes, incluindo vitamina C e ferro, sendo frequentemente utilizado em saladas e sopas.

9 benefícios do agrião para o organismo
Chegou a hora de focar nos benefícios do agrião para o organismo, por isso, observamos todos os nutrientes e propriedades dessa verdura para listar nove efeitos positivos que podem ser obtidos por meio do seu consumo.

Confira a lista para se convencer sobre os motivos de colocar o agrião no prato:

1. FORTALECE A IMUNIDADE

Uma porção de 100 g de agrião contém, em média, 60,1 mg de vitamina C, o que é excelente para a saúde e pode estimular o desenvolvimento e manutenção do sistema imunológico. Isso porque a vitamina C ajuda a melhorar a resposta imune, contribui para a produção de células de defesa e promove a manutenção de diversas estruturas e tecidos do nosso corpo.

2. PREVINE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

O agrião é rico em fibras e vitamina C, ambos nutrientes que podem ajudar a controlar os níveis de gordura corporal e, dessa forma, prevenir o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, como hipertensão e aterosclerose, entre outros problemas similares.

3. FORTALECE A ESTRUTURA ÓSSEA

Outro grande benefício do agrião é a sua alta concentração de vitamina K, um nutriente que contribui para a formação e manutenção da estrutura óssea. Ela promove a produção de certas proteínas que ajudam a fixar o cálcio nos ossos e dentes, mineral que também é encontrado nessa verdura.

Logo, ajuda a prevenir problemas como a osteoporose, além de ajudar tanto na prevenção quanto na recuperação de fraturas.

4. AJUDA O CONTROLE DO DIABETES

A presença de vitamina K e de flavonoides entre os nutrientes do agrião também indicam que ele pode ajudar no controle do diabetes, estimulando o organismo a manter níveis estáveis de açúcar no sangue e melhorando a interação metabólica com a insulina.

5. PODE DIMINUIR O RISCO DE CÂNCER

As vitaminas do agrião, C, A, K e B formam um conjunto especial que fornece ação antioxidante para o organismo, além de ajudar a manutenção das células de diversas estruturas do nosso corpo. Com isso, acredita-se que o seu consumo possa prevenir o desenvolvimento de diversos tipos de câncer.

Ele evita o envelhecimento das células e a ocorrência de alterações que podem gerar células cancerígenas ou o crescimento de tumores.

6. AJUDA A COMBATER O ENVELHECIMENTO PRECOCE

Voltando a falar dos benefícios da vitamina C, encontrada abundantemente no agrião, podemos citar que ela previne o estresse oxidativo e estimula a produção de colágeno no organismo. Sendo assim, não só é capaz de prevenir a degeneração das células, mas também ajuda o corpo a manter a elasticidade do tecido epitelial.



7. AUXILIA A PERDA DE PESO

As fibras voltam a trazer benefícios ao agrião, dessa vez como aliado da perda de peso. Ele promove a sensação de saciedade e ajuda a reduzir o número de refeições e a quantidade ingerida em cada porção.

Como mencionado, as fibras também melhoram o funcionamento dos intestinos e, junto da vitamina C, ajuda a manter os níveis de gordura e colesterol sob controle. Ao mesmo tempo, o agrião possui um nível bem baixo de calorias.

8. ESTIMULA A COAGULAÇÃO SANGUÍNEA E PREVINE HEMORRAGIAS

A vitamina K estimula a coagulação do sangue, ou seja, melhora a resposta do organismo em lesões que causam sangramentos, como cortes ou mesmo fraturas. Dessa forma, manter a ingestão regular deste nutriente, o que pode ser feito ao comer o agrião, pode prevenir hemorragias.

9. CONTRIBUI PARA A PROTEÇÃO DOS TECIDOS OCULARES

O último benefício do agrião para o organismo em nossa lista diz respeito ao seu potencial como aliado da saúde ocular.

Ele contém carotenoides específicos que ajudam a proteger a retina e demais tecidos dos olhos, evitando a ação degenerativa de oxidantes (radicais livres) que podem levar à catarata e à perda de visão associada ao envelhecimento.

COMO CONSUMIR O AGRIÃO? 4 SUGESTÕES

Agora que você já conhece os principais benefícios do agrião, chegou a hora de descobrir novas formas de consumo para essa verdura.

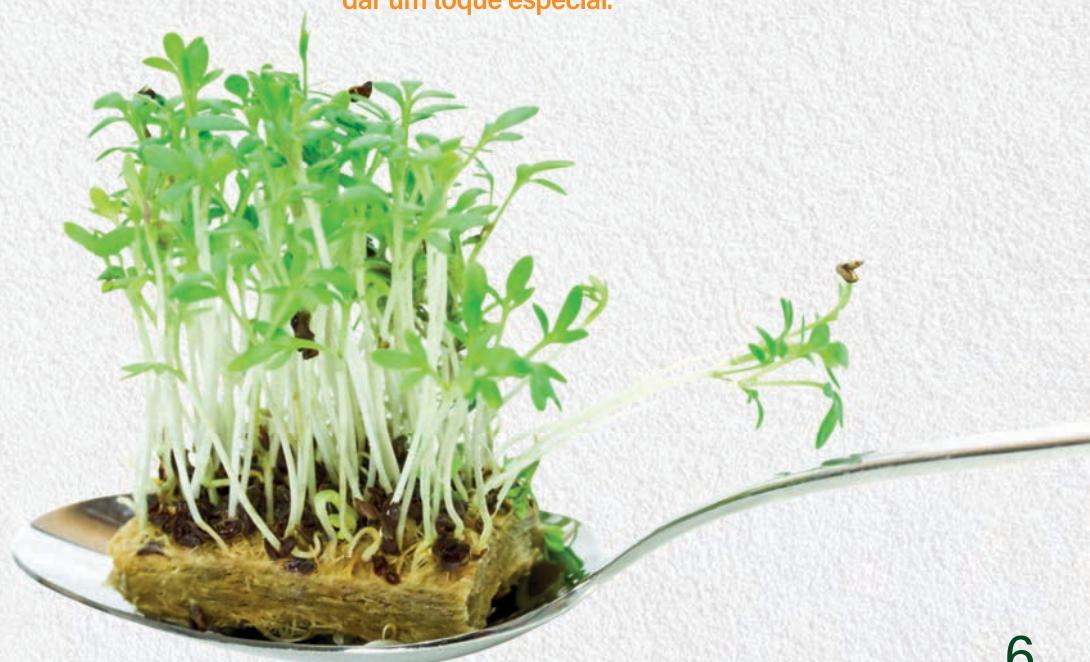
CONFIRA NOSSAS SUGESTÕES:

1. IN NATURA (CRU): usar o agrião em saladas é uma das maneiras mais simples de incluí-lo na dieta, além de ajudar a manter os níveis de nutrientes absorvidos. Uma boa dica é combinar essa planta com outras hortaliças com sabor mais suave, como a alface, além de um bom azeite e temperos à gosto;

2. SUCO: sabia que é possível fazer um delicioso suco de agrião para a imunidade? Pois é, basta lavar bem as folhas e levá-las ao liquidificador com suco de laranja natural. Você também pode acrescentar um pouco de mel ou própolis para fazer um verdadeiro aliado para imunidade;

3. REFOGADO/COZIDO: para aliviar a picância e o amargor, a dica é refogar o agrião no azeite com cebola, alho e sal, até que murche um pouco e fique com uma tonalidade de verde bem vivo. Nesse ponto, pode ser utilizado em outros pratos, como em risotos e omeletes, por exemplo;

4. PASTAS E PATÊS: o agrião pode servir ainda como ingrediente pastas ou patês. Para isso, basta levar as folhas ao processador ou mixer, junto de um pouco de suco de limão e azeite. Depois de batido, pode ser misturado com queijão, ricota, maionese ou outros cremes para dar um toque especial.



RÚCULA

Nome científico: *Eruca sativa*

A rúcula é uma erva comestível de sabor levemente picante e amargo. É uma excelente fonte de antioxidantes, vitaminas e minerais, e é frequentemente usada em saladas e como acompanhamento em diversos pratos.

1. AJUDA A EMAGRECER

A rúcula tem poucas calorias, cada 100 g de folhas cruas ou cozidas tem aproximadamente 29 calorias, o que pode ajudar em dietas de emagrecimento. Além disso, possui fibras que aumentam a sensação de saciedade, o que ajuda a reduzir a fome e a perder peso.

2. REGULA OS NÍVEIS DE AÇÚCAR NO SANGUE

Além das folhas da rúcula, o extrato e o óleo extraídos da semente da rúcula podem aumentar a sensibilidade à insulina e reduzir os níveis de açúcar no sangue por conter ácido alfa-lipóico, um potente antioxidante que reduz o estresse oxidativo nas células que causam distúrbios metabólicos. Conheça todos os benefícios do ácido alfa-lipóico.

Assim, a rúcula pode ajudar na prevenção e no tratamento do diabetes. Além disso, a rúcula é rica em fibras que regulam a absorção de carboidratos pelo intestino, o que ajuda a diminuir os níveis de glicose no sangue e a melhorar a resistência à insulina.

3. CONTROLA A PRESSÃO ALTA

A rúcula contém grandes quantidades de nitratos e potássio, que são substâncias que ajudam a aumentar o relaxamento dos vasos sanguíneos, permitindo que o sangue circule com mais facilidade, ajudando a diminuir a pressão arterial, o que pode ser muito útil para pessoas que têm pressão alta.

Além disso, o magnésio e o cálcio presentes na rúcula agem inibindo a liberação da norepinefrina, um neurotransmissor responsável por aumentar a pressão arterial, e assim, também contribui para reduzir a pressão sanguínea.

4. PROTEGE CONTRA DOENÇAS CARDIOVASCULARES

A vitamina C, a luteína e a zeaxantina, presentes na rúcula possuem ação antioxidante, ajudando a reduzir os danos causados pelo estresse oxidativo nas células dos vasos sanguíneos, o que pode causar espessamento das paredes das artérias e o desenvolvimento de doenças cardiovasculares como aterosclerose, infarto ou derrame cerebral.

Além disso, a vitamina K presente na rúcula previne a calcificação das artérias e as fibras ajudam na redução do colesterol ruim e dos triglicerídeos, que são responsáveis por formar placas de gordura nas artérias, pois diminui a absorção de gorduras provenientes da alimentação, protegendo contra doenças cardiovasculares.

5. MELHORA A SAÚDE DOS OLHOS

A rúcula é rica em antioxidantes como a luteína e a zeaxantina que agem combatendo radicais livres que podem causar danos nas células dos olhos e, por isso, ajudam a melhorar a visão e a saúde dos olhos.

Além disso, a rúcula possui grandes quantidades de caroteno e vitamina A, que são importantes para ajudar a manter as membranas das células dos olhos saudáveis e evitar problemas de visão como olhos secos, cegueira noturna ou degeneração macular relacionada à idade.

6. MANTÉM OS OSSOS SAUDÁVEIS

A rúcula é rica em cálcio, fósforo e magnésio, que são minerais fundamentais para fortalecer, aumentar a resistência e a densidade óssea, mantendo os ossos saudáveis, o que pode ajudar a prevenir doenças como osteoporose, osteopenia ou raquitismo, por exemplo, e reduzir o risco de fraturas.

Além disso, a vitamina K presente na rúcula diminui o metabolismo ósseo e melhora a absorção do cálcio da alimentação, o que contribui para manter os ossos fortes e saudáveis.

7. RETARDA O ENVELHECIMENTO

A rúcula é rica em caroteno e vitaminas A e C que são antioxidantes potentes, ajudando a combater os radicais livres que causam envelhecimento da pele.

Além disso, a vitamina C presente na rúcula ajuda a estimular a produção de colágeno pela pele, diminuindo a flacidez e o aparecimento de rugas e linhas de expressão e a vitamina A protege a pele dos danos causados pelos raios ultravioletas do sol.

8. MELHORA O DESEMPENHO MUSCULAR

A rúcula é uma excelente fonte de vitaminas, fibras e antioxidantes, além de nitrato que ajuda a regular a pressão arterial e facilita o fluxo de oxigênio para os músculos, o que ajuda a melhorar o desempenho de exercícios de alta resistência por atletas esportivos. Além disso, a vitamina K na rúcula ajuda a prevenir lesões ósseas sendo seu consumo recomendado para atletas.

9. DESINTOXICA O CORPO

A clorofila e a vitamina C presentes na rúcula ajudam o corpo a eliminar toxinas e a neutralizar metais pesados, produtos químicos e pesticidas, desintoxicando o corpo e prevenindo danos no DNA que podem causar câncer, envelhecimento precoce e doenças cardiovasculares.

10. AUXILIA NO COMBATE AO CÂNCER

Alguns estudos in vitro usando células de câncer em laboratório, mostram que a rúcula pode ter benefícios no combate ao câncer de mama, próstata, pulmão e pâncreas, por ser rica em glucosinolatos como sulforafano e erucina, que são substâncias que contêm enxofre, essenciais para inibir enzimas que estão envolvidas na multiplicação de células cancerígenas. Entretanto, ainda são necessários estudos em pessoas que comprovem esses benefícios.

11. PREVENIR MALFORMAÇÕES DO FETO

A rúcula é rica em folato, um tipo de vitamina do complexo B, essencial para a produção de DNA e de outros materiais genéticos, sendo especialmente importante para mulheres grávidas ou que estejam planejando engravidar, pois a deficiência de folato pode causar malformações no feto como a espinha bífida, que é um defeito do tubo neural.

COMO CONSUMIR:

A rúcula pode ser utilizada em saladas, sucos ou sanduíches em substituição da alface, por exemplo.

Como a rúcula tem sabor ligeiramente amargo, alguns indivíduos podem não gostar do seu sabor quando a rúcula não é cozida, por isso, uma boa dica para usar rúcula pode ser refogada com alho.



ALFACE CRESPA

Nome científico: *Lactuca sativa var. crispa*

A alface crespa possui folhas onduladas e crocantes. É rica em fibras e vitaminas, como a vitamina A e K, sendo uma excelente opção para saladas frescas e sanduíches.

1. FAORECE A PERDA DE PESO

A alface é uma verdura que possui poucas calorias e é rica em fibras, que promovem a sensação de saciedade e favorece a perda de peso.

2. AJUDA A REGULAR O AÇÚCAR NO SANGUE

As fibras presentes na alface fazem com que a absorção de carboidratos no intestino seja mais lenta, evitando o aumento rápido do açúcar no sangue e, por isso, é uma excelente opção para as pessoas diabéticas ou pré-diabéticas.

3. MANTÉM A SAÚDE DOS OLHOS

A alface é rica em vitamina A, um micronutriente importante para manter a saúde dos olhos, prevenindo a xeroftalmia e a cegueira noturna, além de prevenir a degeneração macular associada com a idade.

4. EVITA O ENVELHECIMENTO PREMATURO DA PELE

Graças ao teor de antioxidante, o consumo de alface ajuda a proteger as células da pele do dano causado pelos radicais livres. Além disso, fornece vitamina A e vitamina E, que protegem a pele dos raios ultravioletas do sol, e vitamina C, que é importante para o processo de cicatrização e produção de colágeno no organismo, promovendo, assim, a formação de rugas. A alface também é rica em água, ajudando a manter a pele devidamente hidratada.

5. COMBATE A PRISÃO DE VENTRE

Por ser rica em fibras e água, a alface favorece o aumento do tamanho das fezes e a sua hidratação, favorecendo a sua saída e sendo uma excelente opção para quem tem prisão de ventre.

6. MANTÉM A SAÚDE DOS OSSOS

A alface é rica em diversos minerais como o cálcio e o fósforo, que estão relacionados com a formação dos ossos. Além disso, também possui magnésio que faz parte do processo de absorção e assimilação do cálcio, já que suprime a ação do hormônio responsável pela reabsorção óssea. Além disso, essa verdura também contém vitamina K, que também está relacionada com o fortalecimento dos ossos.

7. PREVINE A ANEMIA

Por conter ácido fólico e ferro, o consumo de alface pode também prevenir e tratar a anemia, já que esses são minerais relacionados com a formação dos glóbulos vermelhos. Devido ao tipo de ferro que a alface fornece, é importante que sejam também consumidos alimentos ricos em vitamina C para que a absorção intestinal seja favorecida.

8. AJUDA A COMBATER A INSÔNIA

A alface possui propriedades calmantes que ajudam a diminuir o estresse e a excitabilidade do sistema nervoso central, ajudando a combater a insônia e fazendo com que a pessoa durma melhor.

9. POSSUI AÇÃO ANTIOXIDANTE

A alface é rica em antioxidantes, pois contém vitamina C, carotenoides, folatos, clorofila e compostos fenólicos, que evitam o dano causado pelos radicais livres às células e, por isso, o seu consumo regular poderia ajudar na prevenção de doenças crônicas, incluindo o câncer.

10. COMBATE A RETENÇÃO DE LÍQUIDOS

O consumo regular de alface ajuda a diminuir a retenção de líquidos, pois é um vegetal rico em água, de forma que a cada 100g existem 95,9 gramas de água, o que ajuda a estimular a eliminação do excesso de água pela urina.

ALFACE ROXA

Nome científico: *Lactuca sativa var. capitata f. rubra*

A alface roxa tem folhas de coloração avermelhada e sabor suave. É rica em antioxidantes e possui propriedades anti-inflamatórias, sendo utilizada principalmente em saladas para adicionar cor e sabor.

1. MUITOS NUTRIENTES E POUCAS CALORIAS

85 gramas da folha contêm apenas 11 calorias. No entanto, ela é densa em nutrientes, oferecendo proteínas, fibras, vitaminas K, A, C, B1, B2, B6 e B9, magnésio, manganês, ferro e potássio.

2. HIDRATA

Beber água é essencial para manter seu organismo funcionando, e consumir alface roxa — alimento rico em água — pode auxiliar nisso. Isso porque, além de ajudar a saciar a fome, a folha é 96% composta pelo líquido e pode contribuir para sua hidratação.

3. CONTÉM ANTIOXIDANTES

A alface roxa contém antioxidantes que reduzem o risco de desenvolver doenças protegendo seu corpo dos danos causados pelos radicais livres.

Dentre eles estão o betacaroteno, que beneficia a saúde dos olhos e diminui o risco de perda de visão; as antocianinas, que combatem a inflamação e melhoram fatores de risco para doenças cardiovasculares; e a vitamina C, que também mantém a saúde do coração e diminui o risco de alguns tipos de câncer.

4. MANTÉM A SAÚDE DO CORAÇÃO

Uma dieta rica em frutas e vegetais é naturalmente conhecida por beneficiar a saúde do coração, e propriedades da alface roxa como o potássio e o magnésio podem ajudar. Além disso, deficiências nestes minerais estão relacionadas a condições como pressão alta, insuficiência cardíaca e doença cardíaca coronária.

5. FONTE DE VITAMINA A

A vitamina A é conhecida por beneficiar a saúde imunológica, o crescimento celular, a saúde ocular e a função normal de órgãos como coração, rins e pulmões. 85 gramas de alface roxa podem prover 127% da ingestão diária recomendada (IDR) do nutriente.

6. E DE VITAMINA K

A vitamina K é essencial para a coagulação sanguínea, além de beneficiar o crescimento e desenvolvimento dos ossos. Do mesmo modo, 85 gramas de alface roxa podem prover 149% do IDR do nutriente.

7. PODE AJUDAR NA PERDA DE PESO

O fato de a alface roxa ser baixa em calorias mas alta em fibras faz dela uma aliada ao emagrecimento, pois o alimento aumenta sua sensação de saciedade.



ALFACE AMERICANA

Nome científico: *Lactuca sativa var. capitata*

A alface americana possui folhas crocantes e sabor suave. É uma boa fonte de fibras e água, sendo comumente utilizada em sanduíches, saladas e wraps.

Esta alface é bem nutritiva pois contém ácido fólico, vitamina C, vitamina K, manganês, potássio, ferro, fibras e antioxidantes.

O folato, também conhecido como ácido fólico ou vitamina B 9, faz parte das vitaminas do complexo B e participa em várias funções do organismo, entre as quais, a formação do DNA e do conteúdo genético das células. Além disso, contribui para prevenir o risco de doenças neurológicas, cardíacas e certos tipos de câncer.

O manganês é um mineral necessário para o bom funcionamento do sistema nervoso, da função cerebral e muitos dos sistemas enzimáticos do corpo.

Já, a vitamina K é de vital importância para a coagulação do sangue, saúde de coração e formação óssea.

Em relação ao ferro, este mineral atua no transporte de oxigênio no organismo.

As fibras beneficiam a digestão e o bom funcionamento do intestino.

O potássio funciona como eletrólito, mantendo o equilíbrio dos fluidos orgânicos, do balanço hídrico do corpo, atuando na manutenção e regulação da pressão arterial, no ritmo cardíaco, sendo responsável pelo equilíbrio do pH (acidez e alcalinidade), controlando as contrações musculares e os sinais nervosos.

A vitamina C (ácido ascórbico) tem ação antioxidante, regenerativa e fortalecedora do organismo. Além disso, atua estimulando a síntese do colágeno (a proteína que participa da formação do tecido conjuntivo). Também, ajuda na formação e resistência dos ossos, dentes, tendões e paredes dos vasos sanguíneos. Com tudo isso, coopera para o bom funcionamento do corpo.

O ferro é um mineral de vital importância para a saúde, pois tem o papel de levar oxigênio para as células, resultando assim em mais energia e força para todo o corpo. Ademais, esse mineral age na produção de células vermelhas do sangue, por isso, sua falta causa anemia, a deficiência nutricional mais comum entre a população brasileira.



MANJERICÃO

Nome científico: *Ocimum basilicum*

O manjericão é uma erva aromática amplamente utilizada na culinária mediterrânea. Possui um aroma característico e é rico em antioxidantes. É um ingrediente chave no preparo de molhos, sopas, e pratos italianos.

1. TRATAMENTO DE RESFRIADOS

Um dos benefícios do manjericão é a melhora do sistema imunológico. Suas folhas são utilizadas no tratamento de resfriados. É recomendável mastigá-las para o alívio de resfriados e gripes. As fortes propriedades do manjericão antibióticas protegem o organismo contra bactérias e as infecções causadas por elas.

2. ALÍVIO DE TOSSE

O Manjericão é ingrediente de xaropes e expectorantes. Dores de garganta também podem ser aliviadas com um gargarejo com água fervida com folhas da planta. A erva é ainda eficaz para outros problemas respiratórios, tais como asma e bronquite.

3. MELHORAR O SISTEMA IMUNOLÓGICO

A melhora do sistema imunológico também é um dos benefícios do manjericão. Estudos mostram que vários componentes químicos da planta aumentam a produção de anticorpos em até 20%. Ao fortalecer o sistema imunológico a planta protege contra asma, alergias, artrite, câncer, gripes e resfriados. Para melhores resultados, recomenda-se dar preferência à folha fresca e não seca.

4. ANTIESTRESSE

As folhas de Manjericão também são apontadas por diminuir o estresse. Especialistas recomendam mascar 10 a 12 folhas de Manjericão, duas vezes por dia, para prevenir o estresse e os problemas decorrentes deste mal.

5. MELHORA DA VISÃO

A Vitamina A presente no manjericão possui propriedades antioxidantes, altamente benéficas à saúde ocular. Apenas 100g de manjericão fresco correspondem à dose diária recomendada de Vitamina A ao organismo.

6. MELHORAR A PELE

Outros benefícios do manjericão são a prevenção do surgimento de acnes e aceleração o processo de recuperação de feridas na pele. O seu extrato ajuda a eliminar as bactérias presentes na derme, que resultam no entupimento dos poros, a principal causa da acne.

Propriedades do manjericão reduzem a inflamação da pele e são utilizadas no tratamento de outros problemas, como micose, psoríase e picadas de insetos. A erva é considerada excelente na prevenção e tratamento do câncer de pele.

7. MELHORA A SAÚDE BUCAL

Estudos apontam que as propriedades do Manjericão também são eficazes no combate ao mau hálito e doenças periodontais.

8. ELIMINA PEDRAS NOS RINS

O Manjericão tem poderoso efeito no funcionamento dos rins. Para otimizar o órgão, é indicado o consumo de 6 folhas frescas com água, em jejum. Para quem sofre de pedras nos rins é bom misturar suco extraído de manjericão com mel e tomar a mistura diariamente durante aproximadamente 6 meses. O procedimento facilita a eliminação das pedras nos rins pela urina. A planta ainda é benéfica para a cura de diversos problemas urinários.

9. TRATAR PROBLEMAS DE ESTÔMAGO

O consumo de Manjericão também faz bem para o sistema digestivo. O suco extraído de suas folhas pode tratar dores de estômago ou cãibras. Seu chá ainda é utilizado para tratar outros problemas comuns de estômago, como prisão de ventre, indigestão, pilhas e acidez. Suas propriedades medicinais ajudam ainda a curar úlcera gástrica e úlcera péptica, além de melhorar o funcionamento do fígado.

10. ALÍVIO DE DOR DE CABEÇA

Mais um dos benefícios do Manjericão é sua função de relaxante muscular. A planta pode ser mastigada, ingerida como chá ou ainda ser aplicada como óleo diretamente no corpo para aliviar a tensão nos músculos e as dores de cabeça.

11. SISTEMA CARDIOVASCULAR

Os poderosos componentes antioxidantes encontrados na erva ajudam a baixar o nível de colesterol e reduzir as chances do desenvolvimento da doença da artéria coronária. Propriedades do manjericão como o magnésio auxiliam relaxando os músculos e melhorando o fluxo sanguíneo no organismo.

12. SISTEMA RESPIRATÓRIO

A erva também favorece a saúde respiratória, pois ajuda a melhorar o desempenho dos pulmões. Os óleos essenciais de Manjericão são bons para curar a bronquite e congestão dos pulmões. A planta também é muito útil no tratamento da tuberculose.

13. SISTEMA NERVOSO

A melhoria das funções cerebrais ainda é outro dos benefícios do manjericão, uma vez que ele normaliza os níveis de neurotransmissores no cérebro. O seu extrato funciona como um tônico cerebral e ajuda a aguçar a memória.



COUVE

Nome científico: *Brassica oleracea acephala*

A couve é uma verdura rica em nutrientes, como vitaminas A, C e K, além de minerais como cálcio e ferro. Pode ser consumida crua em saladas ou cozida em sopas, refogados e sucos.

1. FORTALECE O SISTEMA IMUNOLÓGICO

A couve fortalece o sistema imunológico pois é rica em vitamina C e vitaminas do complexo B, que melhoram as funções das células de defesa, ajudando no combate a microrganismos como vírus, bactérias e fungos.

2. AJUDA NA PERDA DE PESO

A couve possui poucas calorias sendo uma excelente opção que pode ser incluída em dietas para perda de peso.

Além disso, a couve tem boas quantidades de fibras que prolongam a saciedade entre as refeições, ajudando a controlar a fome ao longo do dia.

3. REGULA O INTESTINO E MELHORA A FLORA INTESTINAL

A couve regula o intestino e melhora a saúde da flora intestinal, pois contém fibras, que ajudam na eliminação das fezes e também servem de alimento para as bactérias benéficas do intestino.

4. MELHORA A SAÚDE DOS OSSOS

Por conter minerais importantes para manter os ossos fortes, resistentes e saudáveis, como cálcio e fósforo, a couve melhora a saúde dos ossos, prevendo situações como quedas, fraturas, osteopenia e osteoporose.

5. PREVINE O ENVELHECIMENTO PRECOCE

A couve previne o envelhecimento precoce pois é fonte de antioxidantes e vitamina C, que ajudam a proteger a pele contra os danos causados pelos radicais livres.

Além disso, a vitamina C favorece a produção de colágeno, que ajuda a manter a pele firme e hidratada.

6. AJUDA A PREVENIR ALGUNS TIPOS DE CÂNCER

A couve pode ajudar a prevenir alguns tipos de câncer, uma vez que é rica em clorofila, glucosinolatos, polifenóis e vitaminas, compostos bioativos e nutrientes que possuem propriedades antioxidantas.

7. AJUDA A REDUZIR OS NÍVEIS DE COLESTEROL

A couve ajuda a reduzir os níveis de colesterol por ser rica em fibras que diminuem a absorção e aumentam a eliminação de gordura dos alimentos pelas fezes.

8. AJUDA A PROTEGER O FÍGADO

A couve ajuda a proteger o fígado, por conter kaempferol, um flavonoide que tem ação antioxidante, anti-inflamatória e hepatoprotetora, ajudando, por isso, na desintoxicação natural do fígado e na eliminação de toxinas do organismo.

9. PREVINE E TRATA A ANEMIA

Devido ao seu teor de vitamina C, que é importantes para ajudar na absorção do ferro dos alimentos, a couve pode ajudar a prevenir ou tratar a anemia. Veja outros alimentos ricos em vitamina C.

10. AJUDA NO DESENVOLVIMENTO DO BEBÊ NA GRAVIDEZ

A couve também contém ácido fólico, que é essencial durante a gravidez, pois esta vitamina participa no desenvolvimento da medula óssea do bebê durante as primeiras semanas de gestação. Entenda a importância do ácido fólico na gravidez.

COMO CONSUMIR:

A couve pode ser consumir fresca, crua ou cozida, em sucos, sopas, guisados em tortas ou como acompanhamento junto com o arroz, salteada no azeite de oliva ou com outros vegetais.

Para obter os benefícios da couve, é indicado ingerir pelo menos 1 xícara (90 gramas) desse vegetal nas refeições.

Outro excelente suco que pode ser preparado com a couve é o suco de couve com limão e açúcar. Veja como preparar este suco para rejuvenescer.

CEBOLINHA VERDE

Nome científico: *Allium schoenoprasum*

A cebolinha verde é uma planta aromática utilizada como tempero na culinária. Possui um sabor suave e fresco, sendo frequentemente adicionada a saladas, molhos, sopas e pratos orientais.

1. AJUDAR A PREVENIR DOENÇAS

Já que a alicina presente na cebolinha tem propriedades antibacterianas, antifúngicas, antivirais e antiparasitárias.

2. REFORÇAR A IMUNIDADE

Graças à vitamina C, que é conhecida por beneficiar o funcionamento do sistema imunológico.

3. XÔ MAU HUMOR

A vitamina K tem papel importante na produção dos chamados hormônios do bem-estar – incluindo a serotonina, a dopamina e a norepinefrina. Essas substâncias são essenciais, pois não regulam apenas o humor, como também o apetite.

4. MELHORA O SONO E A CONCENTRAÇÃO

Contém colina, que é um nutriente importante para regular o sono, os movimentos musculares, e processos de aprendizado e memória. Outro destaque é que essa substância também auxilia na absorção de gordura e reduz a inflamação crônica. Bacana, né?

5. CONTRIBUI PARA A SAÚDE ÓSSEA

Para manter os ossos fortes e resistentes, não deixe faltar vitamina K na sua alimentação – um nutriente presente da cebolinha.

6. CORAÇÃO EM DIA

O potássio e a alicina presentes na cebolinha ajudam a manter o coração saudável. Além disso, a quer cetina, outro composto orgânico do alimento, ajuda a reduzir os níveis de colesterol e a formação de placa arterial, promovendo uma melhor saúde cardiovascular e um menor risco de doenças cardíacas.



CHEIRO VERDE (COENTRO)

Nome científico: *Coriandrum sativum*

O coentro, também conhecido como cheiro-verde, é uma erva amplamente utilizada na culinária mundial. Suas folhas possuem um sabor característico e são utilizadas frescas como tempero em diversos pratos, especialmente na culinária asiática e latina.

1. AÇÃO ANTIOXIDANTE

Os nutrientes presentes em maior quantidade no coentro citados acima são todos considerados potentes antioxidantes. Por isso, o tempero oferece benefícios como a diminuição do risco de doenças degenerativas, doenças cardíacas e câncer.

2. CONTRIBUI PARA O CONTROLE DA PRESSÃO ARTERIAL

O coentro ajuda no controle da pressão arterial porque conta com potássio. O excesso de sódio favorece o aumento da pressão arterial. Com a ingestão de boas quantidades de potássio há o equilíbrio entre os elementos. O potássio exerce um efeito positivo no tônus vascular contribuindo para a redução da pressão arterial.

3. ALIADO DA VISÃO

A luteína e a zeaxantina, presentes no coentro, têm efeito protetor da mácula ocular, região dos olhos responsável parcialmente pela qualidade da visão. Assim, elas previnem a degeneração macular senil, doença que acomete os idosos levando à uma perda progressiva da visão.

NUTRIENTES DO COENTRO:

O coentro conta com boas quantidades de betacaroteno, que contribui para a pele saudável, protege a visão e é importante para os ossos, imunidade, cabelos e unhas. O potássio, que ajuda no controle da pressão arterial, também está presente na planta.

A vitamina C, que melhora a imunidade e diminui o estresse, a vitamina K, essencial para a coagulação sanguínea e a saúde dos ossos, e a luteína e a zeaxantina, dois poderosos antioxidantes, estão presentes no coentro.

Apesar de conter boas quantidades de nutrientes, o coentro tem um cheiro e sabor muito fortes. Então, ele é usado em pequenas quantidades na culinária, caso contrário o sabor dos pratos muda muito. Assim, esses nutrientes não são consumidos em quantidades suficientes apenas com a ingestão do coentro.



CHEIRO VERDE (SALSINHA)

Nome científico: *Petroselinum crispum*

A salsinha, ou cheiro-verde, é uma erva aromática muito popular na culinária. Possui um sabor fresco e levemente picante, sendo utilizada como tempero em uma variedade de pratos, como saladas, sopas, molhos e guarnições.

1. COMBATER AS INFECÇÕES URINÁRIAS

A salsinha possui ação antimicrobiana e diurética e, por isso, ajuda a prevenir o surgimento de infecções urinárias recorrentes.

2. FORTALECE O SISTEMA IMUNOLÓGICO

Por ser rica em vitamina C, zinco e vitamina A e por conter propriedades antimicrobianas, a salsinha ajuda a aumentar as defesas do organismo e fortalecer o sistema imunológico. Alguns estudos indicam que ajuda a combater alguns tipos de bactérias como *Staphylococcus aureus*, *Bacillus subtilis* e *Escherichia coli*, e vírus, como o vírus da Influenza, sendo uma excelente opção para combater a gripe e o resfriado.

3. AJUDA A CONTROLAR A DIABETES

O consumo de salsinha pode ajudar a regular o açúcar no sangue, além de proteger o fígado em pessoas com diabetes, uma vez que possui ação antioxidante. Além disso, devido à presença de flavonoides também ajuda a prevenir o surgimento da diabetes, sendo uma excelente opção para as pessoas que sofrem pré-diabetes.

4. MELHORA A PRESSÃO ARTERIAL E COMBATE A RETENÇÃO DE LÍQUIDOS

A salsinha é rica em potássio, um mineral que favorece a excreção de sódio através da urina, além de possuir propriedades diuréticas, o que ajuda a baixar a pressão arterial e a combater a retenção de líquidos.



5. PREVENIR E COMBATER A ANEMIA

Uma vez que é uma planta rica em ferro e ácido fólico, a salsa ajuda a prevenir e a combater a anemia.

O ferro é um dos constituintes das células vermelhas do sangue, que são as células responsáveis pelo transporte de oxigênio no sangue, e o ácido fólico é também necessário para a formação e desenvolvimento dessas células.

Além disso, a salsinha também possui vitamina C, a qual favorece a absorção de ferro a nível intestinal.

6. PROMOVE A SAÚDE DA VISÃO

A salsinha é rica em carotenóides, principalmente luteína e zeaxantina, componentes que ajudam a manter a saúde visual e promover a visão saudável. Alguns estudos demonstram que esses compostos ajudam a prevenir a degeneração macular relacionada à idade, que é uma doença que pode causar cegueira.

7. CUIDA DA SAÚDE DA PELE

A salsa contém luteína, um tipo de carotenóide que possui ação antioxidante e que ajuda a diminuir o dano oxidativo nas camadas superiores da pele, causado pelos raios ultravioletas do sol, fumaça de cigarro e poluição, prevenindo o envelhecimento precoce.

Além disso, a salsinha possui vitamina C, que além de ser um poderoso antioxidante, também promove a formação de colágeno no organismo, diminuindo a flacidez da pele e aumentando a sua firmeza e elasticidade.

8. PREVENIR O APARECIMENTO DE PEDRA NOS RINS

A salsinha ajuda a estimular a eliminação de líquidos do organismo, além de que um estudo científico indica que poderia diminuir a excreção urinária de cálcio, aumenta o pH urinário, possui efeito nefroprotetor e diminui a excreção urinária de proteína, ajudando a prevenir a formação de pedra nos rins.

9. PREVENIR O CÂNCER E DOENÇAS CRÔNICAS

A salsinha é rica em antioxidantes, flavonoides e carotenóides, compostos que ajudam a combater o dano causado pelos radicais livres às células e a evitar o estresse oxidativo, os quais estão relacionados com o desenvolvimento de câncer e de doenças crônicas.

Os flavonoides estão relacionados com um menor risco de desenvolvimento de câncer de cólon e obesidade. Os carotenoides, como a luteína, podem inibir o crescimento das células cancerígenas relacionadas com o câncer de mama, prevenindo o seu aparecimento. A vitamina C está relacionada com a diminuição do risco do câncer de próstata.

10. PREVENIR DOENÇAS CARDÍACAS

A salsa é rica em folato, uma vitamina do complexo B que evita a formação de placas de ateroma, ajudando a manter a saúde dos vasos sanguíneos e prevenindo doenças como atherosclerose, infarto ou AVC.

Além disso, também possui vitamina K, que ajuda a melhorar a saúde dos vasos sanguíneos, conferindo uma maior elasticidade e evitando o acúmulo de cálcio, o que pode causar problemas cardiovasculares, como a atherosclerose.

11. MELHORA A DIGESTÃO

Alguns estudos científicos indicam que a salsinha poderia ser benéfica no tratamento de úlceras intestinais, pois aparentemente protege a mucosa gástrica e inibe a secreção gástrica. No entanto, são necessários mais estudos que comprovem essa propriedade.

12. PROMOVE A SAÚDE DOS OSSOS

A salsinha é rica em vitamina K, que favorece a formação óssea devido à atividade dos osteoblastos. Além disso, também é responsável por ativar algumas proteínas que aumentam a densidade óssea e estimula uma maior fixação do cálcio nos ossos e nos dentes, prevenindo a osteoporose.



CHICÓRIA

Nome científico: *Cichorium intybus*

A chicória é uma planta comestível de sabor amargo e crocante. Suas folhas são ricas em fibras e nutrientes, como vitaminas A e K. É frequentemente utilizada em saladas e pode ser cozida como acompanhamento.

1. FAVERECER O EMAGRECIMENTO

A chicória é rica em fibras que aumentam a sensação de saciedade e, controlando a fome e diminuindo o consumo de alimentos durante o dia, favorecendo o emagrecimento. Veja outros alimentos que ajudam a emagrecer.

Além disso, a chicória é um vegetal com poucas calorias, sendo uma ótima opção de alimento para incluir em dietas de perda de peso.

2. MANTER A SAÚDE DO INTESTINO

A inulina presente na raiz da chicória tem ação prebiótica, ajudando a equilibrar a microbiota intestinal, reduzindo a sua inflamação e ajudando a evitar situações como síndrome do intestino irritável e diarreia. **Conheça outros benefícios da inulina.**

Além disso, as fibras presentes nas folhas da chicória ajudam a regular os movimentos do intestino, facilitando a evacuação e combatendo a prisão de ventre.

3. ALIVIAR A MÁ DIGESTÃO

A chicória, principalmente sua raiz, ajuda a regular a microbiota intestinal e melhorar a digestão, além de diminuir a acidez do estômago. Assim, a chicória pode ser útil para prevenir e ajudar no tratamento da má digestão, azia ou refluxo.

4. EVITAR A DIABETES

As folhas e raízes da chicória são ricas em fibras que diminuem a absorção dos carboidratos e controlam os níveis de glicose no sangue, ajudando a evitar a resistência à insulina e a diabetes.

5. PREVENIR DOENÇAS CARDIOVASCULARES

As folhas de chicória são ricas em betacaroteno, luteína, zeaxantina e vitamina C, nutrientes e carotenóides com ação antioxidante que ajudam a controlar os níveis de colesterol no sangue e, assim, prevenir doenças cardiovasculares, como aterosclerose, infarto ou AVC, por exemplo.

Além disso, as folhas e a raiz da chicória contém fibras que diminuem a absorção de gordura dos alimentos, o que ajuda a controlar o colesterol, prevenindo doenças cardiovasculares.

6. MELHORAR O FUNCIONAMENTO DO FÍGADO

Por ser rica em inulina, flavonoides, ácido chicórico e lactonas sesquiterpênicas, como a lactucina e a lactupicrina, por exemplo, a raiz de chicória ajuda a estimular a produção de sucos gástricos e bile, melhorando o funcionamento do fígado.

7. MANTER A SAÚDE DOS OLHOS

Sendo uma hortaliça rica nos carotenoides luteína e zeaxantina, a chicória mantém a saúde dos olhos, protegendo-os contra os danos causados pelos raios ultravioletas do sol e pela luz azul de dispositivos eletrônicos, prevenindo a catarata e a degeneração macular.

8. ALIVIAR O EXCESSO DE GASES INTESTINAIS

Por ter ação carminativa, a chicória, na forma de chá feito com sua raiz, ajuda a aliviar o excesso de gases intestinais, que podem causar dor ou cólica na barriga.

8. ALIVIAR O EXCESSO DE GASES INTESTINAIS

Por ter ação carminativa, a chicória, na forma de chá feito com sua raiz, ajuda a aliviar o excesso de gases intestinais, que podem causar dor ou cólica na barriga.

9. EVITAR DOR MUSCULAR E NAS ARTICULAÇÕES

A raiz de chicória possui ácido clorogênico e lactonas sesquiterpênicas, compostos fenólicos com propriedades anti-inflamatórias que ajudam a evitar a dor muscular e nas articulações, causadas pela artrite ou gota, por exemplo.

10. MELHORAR O FUNCIONAMENTO DOS RINS

A chicória, principalmente na forma de raiz ou flores, tem ação diurética que ajuda a melhorar o funcionamento dos rins e a combater o inchaço do corpo, por exemplo.

11. ALIVIAR OS SINTOMAS DE ESTRESSE E ANSIEDADE

A raiz de chicória possui efeito sedativo no sistema nervoso central, promovendo o relaxamento e ajudando, assim, a aliviar os sintomas do estresse e da ansiedade.

12. FORTALECER O SISTEMA IMUNOLÓGICO

A chicória é rica em antioxidantes como compostos fenólicos, flavonoides e ácidos gálico, chicórico e clorogênico, que impedem os danos dos radicais livres nas células de defesa do organismo, melhorando a sua função e a fortalecendo o sistema imunológico.

13. PREVENIR O ENVELHECIMENTO PRECOCE

Por ter ação antioxidant, a chicória ajuda a combater os danos dos radicais livres nas células da pele, prevenindo a formação de rugas, a flacidez e o envelhecimento precoce.

14. FORTALECE OS OSSOS

A vitamina K, os sacarídeos e flavonoides presentes nas folhas da chicória ajudam a melhorar a absorção de cálcio, que é um mineral fundamental para fortalecer os ossos, além de prevenir a osteoporose.



ALMEIRÃO

Nome científico: *Cichorium endivia*

O almeirão é uma verdura de sabor amargo e textura crocante. É uma excelente fonte de fibras e nutrientes, como vitaminas A e K. Pode ser consumido cru em saladas ou cozido como acompanhamento.

1. PREVINE O DESENVOLVIMENTO DE CÉLULAS CANCERÍGENAS

Os glicosinolatos têm ação antioxidante, e atuam na prevenção do câncer pela sua atuação no processo de eliminação de metabólitos carcinogênicos, antes que possam danificar o DNA.

2. CONTRIBUI PARA UM SISTEMA IMUNE SAUDÁVEL

O almeirão é rico em nutrientes e antioxidantes que garantem um sistema imune saudável, como as vitaminas A e E e os antioxidantes. Esses nutrientes ajudam na proteção de células imunes, protegendo as células do organismo contra a ação dos radicais livres, o que previne o aparecimento de diversas doenças crônicas.

3. MELHORA A SAÚDE DA PELE

Os antioxidantes, por combaterem os radicais livres que se formam com a exposição à poluição, tabagismo, etc., auxiliam na melhora da saúde e a aparência da pele.

4. MELHORA O TRÂNSITO INTESTINAL

Por ser fonte de fibras insolúveis, o almeirão aumenta o volume das fezes e estimula os movimentos naturais do intestino. Por isso, o almeirão é um dos alimentos que ajudam na constipação intestinal.

5. CONTROLA A PRESSÃO ARTERIAL

Rico em potássio, o almeirão auxilia no controle da pressão arterial, uma vez que 50g, o equivalente a 3 folhas grandes de almeirão cru, fornece 7% das necessidades diárias deste mineral.

4. CONTROLA A GLICEMIA

As fibras também diminuem a velocidade da absorção do açúcar dos alimentos, controlando o nível de glicose no sangue. Ou seja, ao adicionar almeirão junto a um prato de arroz, por exemplo, o vegetal ajudará no controle do índice glicêmico da refeição e, consequentemente, melhorando os níveis de açúcar no sangue.

5. CONTROLA O APETITE

Por ser fonte de fibras que aumentam o bolo alimentar e ser um alimento de baixíssima caloria, o almeirão auxilia no controle do apetite, prolongando a sensação de saciedade e diminuindo a ingestão de alimentos ao longo do dia, sendo aliado da perda de peso.

5. BOA OPÇÃO DE ALIMENTO PARA GESTANTES E LACTANTES

O almeirão é fonte de folato, nutriente imprescindível para gestantes, que necessitam dessa vitamina para formação adequada do feto, inclusive, sendo indicada a suplementação, tamanha a sua importância nessa fase da vida. Outro nutriente essencial para gestantes e lactantes é a vitamina A, por isso o almeirão é uma boa opção de alimento para gestantes, oferecendo 35% das necessidades diárias dessa vitamina, considerando a mesma quantidade mencionada acima.

COMO PREPARAR O ALMEIRÃO:

O almeirão (*Cichorium intybus intybus*) é uma variedade de chicória e pertencente à família das Asteraceae. Muito parecido com as chicórias-comuns, o almeirão se diferencia por ter folhas mais alongadas, estreitas, recobertas por pelos e com sabor amargo mais pronunciado.



ACELGA

Nome científico: Beta vulgaris var. cicla



A acelga é uma verdura de sabor suave e textura macia. É uma excelente fonte de vitaminas e minerais, como vitamina K e magnésio. Suas folhas podem ser consumidas cruas em saladas ou cozidas em refogados e sopas.

1. AJUDA A REGULAR O AÇÚCAR NO SANGUE

A acelga contém boas quantidades de fibras que diminuem a velocidade a absorção do açúcar dos alimentos, controlando o nível de glicose nos sangue e prevenindo o surgimento da resistência à insulina e diabetes.

Além disso, a acelga também contém flavonoides, compostos com ação antioxidante que protegem as células do pâncreas responsáveis pela produção da insulina, ajudando a equilibrar os níveis de glicose em pessoas que já possuem a diabetes.

2. EVITA DOENÇAS CARDIOVASCULARES

A acelga contém compostos antioxidantes e anti-inflamatórios que ajudam a diminuir o colesterol LDL, prevenindo a formação de placas de gordura nas artérias e, assim, diminuindo o risco de infarto e AVC.

Além disso, a acelga também contém potássio, um mineral que elimina o excesso de sódio do organismo pela urina, ajudando a controlar a pressão arterial e melhorar a circulação do sangue.

3. FORTALECE O SISTEMA IMUNOLÓGICO

A acelga possui flavonoides, taninos e catequinas, que são compostos bioativos com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias que fortalecem as células do sistema imunológico, ajudando a prevenir e combater doenças, como gripes, resfriados e alergias.

8. COMBATER A PRISÃO DE VENTRE

Por conter boas quantidades de fibras, a acelga estimula os movimentos naturais do intestino e aumenta o volume das fezes, ajudando a combater a prisão de ventre. Conheça outros alimentos indicados para prisão de ventre.

4. PROMOVE A PERDA DE PESO

Por ter boas quantidades de fibras e baixo índice glicêmico, a acelga promove a perda de peso, porque promove o controle dos níveis de glicose no sangue, prolongando a sensação de saciedade e diminuindo a ingestão de alimentos ao longo do dia. Além disso, a acelga é uma hortaliça com baixo teor de calorias e gorduras, sendo uma ótima opção para incluir em dietas para perda de peso.

5. MANTÉM A SAÚDE DOS OLHOS

A acelga ajuda a manter a saúde dos olhos, porque contém alto teor de betacaroteno, um pigmento que participa da formação da vitamina A, que é uma vitamina responsável por manter a saúde e as funções dos olhos, prevenindo o surgimento de doenças como xeroftalmia, glaucoma, catarata e degeneração macular.

6. PODE AJUDAR NA PREVENÇÃO DO CÂNCER

Por ser rica em flavonoides, kaempferol e catequinas, compostos antioxidantes e anti-inflamatórios que combatem os radicais livres, a acelga pode ajudar na prevenção de alguns tipos de câncer, como de mama, de pâncreas e de pulmão.

7. EVITA A ANEMIA

A acelga tem ótimas quantidades de ácido fólico, uma vitamina que participa da produção de células do sangue, evitando o surgimento da anemia megaloblástica, um tipo de anemia que pode causar sinais e sintomas, como cansaço, queda de cabelo e dor muscular.

9. PREVINE A OSTEOPOROSE

A acelga é rica em vitamina K, uma vitamina que promove a regulação da osteocalcina, que é a proteína responsável por fixar o cálcio nos ossos, ajudando a prevenir a osteoporose e situações, como quedas e fraturas.

10. MELHORA O HUMOR

A acelga é uma boa fonte de magnésio, um mineral que participa da produção de serotonina, um neurotransmissor que ajuda a melhorar o humor, regular a ansiedade, e aumentar a felicidade.

HORTELÃ

Nome científico: *Mentha spp.*

A hortelã é uma erva aromática com um sabor refrescante e mentolado. É frequentemente utilizada como tempero em pratos salgados, em bebidas, sobremesas e chás. Suas propriedades digestivas e refrescantes são amplamente reconhecidas.

1. ALIVIAR OS SINTOMAS DIGESTIVOS

A hortelã contém compostos como a carvona, com ação antiespasmódica, e efeitos calmantes que ajudam a aliviar as cólicas do trato digestivo, a má digestão, os gases e pode melhorar os sintomas da síndrome do intestino irritável, como dor e inchaço. Essa planta medicinal também ajuda a diminuir as náuseas e vômitos, além da acidez do estômago, devido à ativação da produção de bile.

2. DIMINUIR A DOR

A hortelã, principalmente na forma de óleo, apresenta efeitos anti-inflamatórios e analgésicos que inibem os receptores de dor, sendo muito usada para tratar dores de cabeça, musculares ou articulares, ajudando no tratamento de pacientes com osteoartrite.

3. EQUILIBRAR OS HORMÔNIOS

NAS MULHERES

Alguns estudos realizados indicam que o consumo de hortelã na forma de chá poderia ajudar as mulheres que possuem alterações hormonais, como no caso de ovário policístico, já que atua equilibrando os níveis dos hormônios femininos e diminuindo os níveis de androgênios.

4. AÇÃO ANTIBACTERIANA

A hortelã contém propriedades antibacterianas que atuam contra bactérias gram-positivas, como *Bacillus sp.*, *Clostridium sp.*, *Corynebacterium sp.*, *Listeria sp.* e *Staphylococcus sp.*, que podem causar diferentes doenças, como infecções intestinais ou das vias respiratórias.

5. MELHORAR A MEMÓRIA E O HUMOR

A hortelã contém boas quantidades de compostos fenólicos que podem ser benéficos para a saúde cognitiva e psicológica, ajudando a melhorar a capacidade mental e a melhorar o humor.

6. PROMOVER O RELAXAMENTO

A hortelã possui mentol, que é uma substância com propriedades relaxantes e sedativas que ajudam a aliviar o estresse mental, ansiedade e a melhorar a qualidade do sono, já que interage com os receptores GABA do cérebro, um neurotransmissor que intervém na diminuição da atividade do sistema nervoso.

7. ACABAR COM O MAU HÁLITO

Mastigar uma folha de hortelã ou fazer gargarejo com infusão de hortelã, pode ajudar a controlar e eliminar o mau hálito. Isso acontece porque os óleos aromáticos da hortelã possuem forte cheiro, evitando a halitose.

Além disso, essa planta também possui propriedades antibacterianas que ajudam a evitar o desenvolvimento de microrganismos na boca que são responsáveis por infecções e mau hálito.

8. ALIVIAR A TOSSE

O chá de hortelã é usado para aliviar a tosse, dor de garganta e resfriados, devido aos seus óleos essenciais, como o mentol, e suas propriedades anti-inflamatórias, antibacterianas e analgésicas, ajudam a desinflamar a garganta e as vias respiratórias, além de ajudar a combater mais rápido as bactérias e os vírus que causam os sintomas.



LIMÃO SICILIANO

Nome científico: Citrus x latifolia

O limão siciliano é uma variedade de limão com casca amarela e suco ácido. Possui um sabor mais suave e menos ácido em comparação com outras variedades de limão. É amplamente utilizado na culinária para dar sabor e aroma a uma variedade de pratos, desde salgados até doces.

FONTE VITAMINA C

Esse antioxidante neutraliza os efeitos dos radicais livres, diminuindo os danos celulares e retardando o envelhecimento precoce da pele. Além disso, contém nutrientes que estimulam a síntese do colágeno, responsável pela firmeza e elasticidade da pele.

Pela sua ação antioxidante, também ajuda o corpo a se livrar de radicais livres, auxiliando na prevenção de doenças.

NUTRITIVO COMO ELE SÓ

Fornece vitaminas B5, B1 e B2 e B3 e minerais como ferro, fósforo, potássio, zinco, além das fibras.

FORTELECE A IMUNIDADE

Graças aos seus nutrientes e propriedades, o limão tahiti ajuda a proteger contra resfriados e gripes.

EFEITO CALMANTE

Você sabia que o chá de limão é ótimo para combater o estresse? Através da desintoxicação da corrente sanguínea, ele também é indicado para aliviar dores de cabeça, fadiga e fraqueza.

LIMÃO TAITI

Nome científico: Citrus limon

O limão Taiti é uma variedade de limão comum, conhecida por sua casca verde e suco ácido. É amplamente utilizado na culinária para dar sabor a pratos salgados, doces, sobremesas, drinks e bebidas.

O limão siciliano não brilha só nas receitas, mas também nos benefícios que ele traz para o corpo humano. Para começar, precisamos falar sobre a vitamina C: só o limão siciliano possui 90% da quantidade que precisamos diariamente. Poderoso, né? E não é só isso, não. A fruta ainda é riquíssima em diversas vitaminas, como B1, B2 e B3, além de minerais como ferro, potássio, magnésio e fósforo.

Isso tudo significa que o limão siciliano aumenta nossa imunidade, impede o envelhecimento precoce e diminui as chances de doenças cardiovasculares graças suas propriedades antioxidantes. Além disso, o ácido cítrico que é encontrado no limão siciliano ajuda a prevenir o desenvolvimento de pedras nos rins. Outro benefício muito importante é que as fibras presentes na fruta melhoram a digestão, evitando a má digestão.





CONTATOS

📞 (64) 3622-2000

WhatsApp (64) 98111-2000

SIGA:

@tamcarhortifruti



📍 Chácara Tamcar - GO/174 - KM 277
Zona Rural - Rio Verde-GO

