



Espargo

- Que qualidades nutricionais?
- Que interesse para o consumidor?

Espargo



Vitamina
C

Potássio

Vitamina
B1 e B2

Ácido
Fólico

Fibras

Magnésio

Cálcio

Fósforo

Zinco

Espargo – Fibras

- As fibras do espargo são fibras solúveis que ao dissolverem-se em água formam um gel que aumenta a saciedade e diminui o tempo de esvaziamento gástrico.
- No entanto, estas fibras desempenham um papel ainda mais importante, pois são prebióticos.



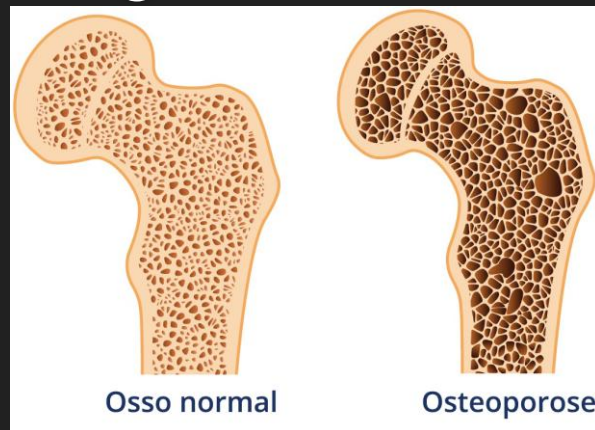
Espargo – Vitamina C

- Protege contra gripes e constipações;
- Antioxidante;
- Importante na formação de colagénio;
 - Regeneração muscular;
 - Elasticidade da pele;
 - Crescimento do cabelo;
 - Processo de cicatrização.



Espargo – Magnésio (Cálcio e Fósforo)

- O magnésio controla a absorção de cálcio;
- O magnésio controla a produção de insulina – prevenção/tratamento da diabetes;
- Importante na regeneração muscular;
- Concentração, memória e energia.



Espargo – Vitamina B1 e B2

- São vitaminas que, por não poderem ser armazenadas, devem ser consumidas diariamente.
- Por ter um teor destas vitaminas próximo ao da carne, os espargos devem ter uma presença assídua no prato dos vegetarianos.



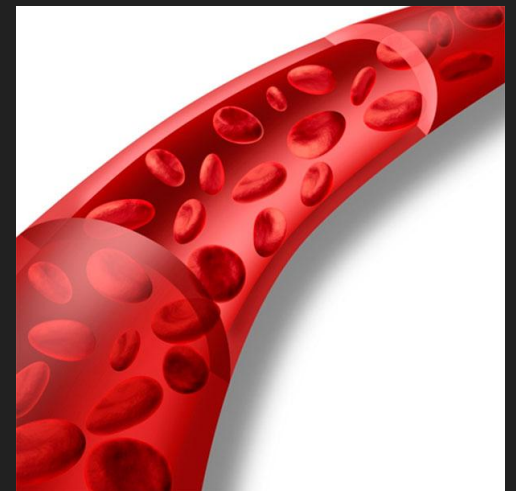
Espargo – Zinco

- Importante papel na formação celular:
 - Cicatrização;
 - Crescimento;
 - Gravidez;
 - Crescimento capilar;



Espargo – Ácido Fólico

- Gravidez:
 - Formação das células sanguíneas novas;
 - Formação do tubo neural e sistema nervoso do bebé.
- Previne a anemia por estimular a formação de células sanguíneas;



Espargo - Potássio

- Juntamente com o sódio, controla a quantidade de água presente dentro e fora das células, bombas de sódio e potássio.
- Como interfere na concentração do sódio, interfere na retenção hídrica:
 - Edemas;
 - Hipertensão arterial;
 - Ritmo cardíaco.



Espargo - Resumo



RETENÇÃO DE LÍQUIDOS