

ALIMENTAÇÃO

Ideias e informações para você comer melhor

Abóbora também 'faz bem para a vista': confira os benefícios desse alimento



Imagem: iStock

Ouvir 

Samantha Cerquetani

Colaboração para o UOL VivaBem

29/03/2019 04h00

Resumo da notícia

- Abóbora é um vegetal com poucas calorias e rica em potássio, vitamina C e betacaroteno
- Esses nutrientes a tornam benéfica para a visão, coração, pele e imunidade
- Veja formas de consumir a abóbora, quem não pode consumir e compare a cabotian com a moranga

A abóbora é o fruto da aboboreira e é um alimento nativo da América do Sul que já fazia parte da alimentação dos indígenas antes da colonização. Também é conhecida em algumas regiões do Brasil como jerimum. Possui diversas variedades, e no Brasil as espécies mais consumidas são a moranga e a abóbora japonesa ou cabotian.

É um alimento extremamente nutritivo e com poucas calorias: 100 gramas de abóbora cabotian cozida tem apenas 48 kcal. Além de ser rica em vitamina A e C, possui fibras, potássio, magnésio, cálcio, vitamina E, ferro e vitaminas B1, B3, B5 e B6. Confira detalhes de seus benefícios.

Veja também

[Receita de escondidinho de abóbora](#)

[Comer abóbora amarga pode fazer o cabelo cair](#)

1. É benéfica para a visão

A abóbora é famosa por ser um alimento benéfico à visão. Ela é rica em betacaroteno, composto que nosso organismo transforma em vitamina A, que protege contra a degeneração da visão por idade. Um [estudo](#) apontou que o consumo de vitamina A e betacaroteno podem reduzir o risco de catarata. Outros componentes da abóbora que ajudam a proteger a visão são a luteína e a zeaxantina, que ajudam a prevenir que o cristalino (lente natural do olho) fique opaco, além dos antioxidantes, que protegem os olhos dos danos celulares.

2. Preserva a saúde da pele

A abóbora é uma grande aliada da pele, por ela ser rica em carotenoides, como o já citado betacaroteno. Um [estudo](#) do *The American Journal of Clinical Nutrition* demonstra que os carotenoides atuam como verdadeiros protetores solares. Outros componentes da abóbora benéficos para a pele são a vitamina C, essencial para que o corpo produza colágeno, proteína fundamental para a saúde dermatológica, e seus antioxidantes, que combatem os radicais livres, retardando o envelhecimento.

3. Ajuda a perder peso

A abóbora é um alimento muito nutritivo e de baixa caloria. Uma porção de 100 g de abóbora refogada do tipo moranga, por exemplo, possui apenas 29 calorias. Por isso, [pode](#)

por ser rica em fibras, produz maior sensação de saciedade, ajudando a diminuir o apetite.

Ela também é um alimento de baixo Índice Glicêmico (IG), o que contribui para manter o índice de glicemia estável, auxiliando assim o controle do peso.

4. Melhora a saúde cardiovascular

A abóbora é uma rica fonte de potássio. Uma porção de 100 g da abóbora cabotian cozida possui 200 mg de potássio. Um [estudo](#) publicado no *International Journal of Cardiology* demonstrou que a suplementação de potássio foi capaz de reduzir a pressão arterial em pessoas hipertensas, principalmente os que consumiam mais sódio. O consumo de potássio também está ligado a um menor risco de derrame e os antioxidantes presentes na abóbora também ajudam a combater o colesterol ruim (LDL) do organismo.

5. Reduz a pressão arterial

Por ser rica em potássio, a abóbora ajuda a regular a pressão arterial. Um [artigo](#) publicado no *British Medical Journal* realizou uma revisão de 22 estudos com humanos, com total de 1606 participantes e concluiu que o aumento da ingestão de potássio foi capaz de reduzir a pressão arterial dos pacientes com [hipertensão](#). Isso ocorre porque o potássio ajuda a reduzir os níveis de sódio no organismo.

6. Aumenta a imunidade

Por ser rica em betacaroteno, a abóbora é uma importante fonte indireta de vitamina A. Um [artigo](#) publicado no *Journal of Clinical Medicine* demonstrou a importância da vitamina A no fortalecimento da imunidade e combate a diversos tipos de infecção. Também é rica em

monidade. A vitamina E contribui para as defesas do organismo ajudando em diversas funções celulares ligadas ao sistema imunológico. A vitamina E também é importante para o funcionamento normal do sistema imunológico enquanto o ferro e o ácido fólico são importantes para evitar a anemia, ou seja, a diminuição dos glóbulos vermelhos.

7. Ajuda na prevenção do câncer

Por ser rica em betacaroteno, a abóbora também ajuda a prevenir o [câncer](#). A relação entre o betacaroteno e a prevenção do câncer começou a ser estudada em 1981 e desde então muitas pesquisas apresentaram bons resultados na associação entre o consumo do carotenoide e a redução no risco da doença, como é o caso do [câncer de pulmão](#), demonstrado em estudo do *American Journal of Clinical Nutrition*. Além disso, como já afirmamos, o betacaroteno é uma importante fonte de vitamina A. Um [artigo](#) publicado no jornal *Bioscience Reports* efetuou uma análise de 11 estudos sobre o tema e apontou que maiores níveis de vitamina A no organismo estão associados a uma menor incidência de câncer no pâncreas.

Abóbora cabotian x moranga

Por mais que as abóboras tenham perfis nutricionais semelhantes entre si, existem algumas diferenças entre suas tabelas de nutrientes. Compare abaixo:

Abóbora cabotian cozida

- Porção 100 g
- Valor energético: 51 kcal

- Proteínas: 1,45 g
- Gorduras totais: 0,73 kg
- Fibras: 2,47 g
- Vitamina C: 7,47 mg
- Potássio: 200 mg

Abóbora moranga cozida

- Porção 100 g
- Valor energético: 18 kcal
- Carboidratos: 4 g
- Proteínas: 1,22 g
- Gorduras totais: 0,15 g
- Fibras: 2,43 g
- Vitamina C: 6,84 mg
- Potássio: 68,1 mg

Riscos e contraindicações

A abóbora é, em geral, um alimento muito saudável e seguro. Porém, em algumas pessoas, ela pode causar alergia. É o que aponta um [estudo](#) publicado no *The Journal of Allergy and Clinical Immunology*.

Como e quanto consumir

A abóbora é um alimento extremamente versátil, usado tanto em receitas doces quanto salgadas. Um prato muito comum é a carne de panela com abóbora, uma receita bastante nutritiva. Neste prato, pode-se usar tanto a variedade moranga quanto a cabotian. Outro prato bastante popular no Brasil é o camarão na moranga, servido dentro da própria abóbora, que tem casca dura e polpa macia depois de cozida.

Os doces de abóbora também fazem bastante sucesso no país. Neste caso também pode-se usar tanto a moranga quanto a cabotian. Uma receita doce interessante e menos conhecida é o pudim de abóbora. Também é possível usar as sementes em diversas receitas, como pães, molhos e temperos.

Como a abóbora é fonte de carboidratos, sugere-se não consumi-la em grandes quantidades. Outra dica importante é que o betacaroteno é sensível ao calor e parte dele se perde ao ser cozido. Assim, para potencializar os benefícios do betacaroteno, o melhor é consumir a abóbora crua por meio do suco de abóbora, por exemplo. Para melhor aproveitamento do betacaroteno, o ideal é assar com algum tipo de gordura saudável, como azeite. Já se o objetivo é aproveitar a vitamina C, o ideal é comer crua e ralada.

Fontes: Durval Ribas Filho, nutrólogo e presidente da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran); Brigitte Olichon, nutricionista e professora de nutrição da FMP/Fase (Faculdade de Medicina de Petrópolis) e Mônica Spinelli, professora de nutrição da Universidade Presbiteriana Mackenzie.

SIGA O UOL VIVABEM NAS REDES SOCIAIS

[Facebook](#) - [Instagram](#) - [YouTube](#)