

# SAÚDE PROTEGIDA - O PODER DA COUVE

Oliveira AM\*, Ferrazzo JS, Murtinho RF, Vaz RL, Campos SS,  
Vasilich, AM  
Colégio ULBRA Cristo Redentor

## Introdução

A couve é um vegetal crucífero do gênero *Brassica* e pertencente à família *Brassicaceae*, da qual fazem parte mais de 3.000 espécies, entre elas o repolho, a mostarda e o nabo. Nativa da Europa e introduzida no Brasil pelos primeiros colonizadores portugueses, a couve se tornou uma das hortaliças mais consumidas e apreciadas em nosso país.

Caracterizada por possuir longas folhas comestíveis de formato oblongo e ondulado, que podem ser encontradas em tons de verde claro, verde escuro e até mesmo verde azulado, com limbo de aspecto frisado ou crespo, as couves são cultivadas por serem consideradas um alimento altamente nutritivo e cheio de propriedades medicinais.

## Objetivos

Neste sentido, o trabalho teve por objetivo realizar a investigação bibliográfica e laboratorial sobre o alimento couve através de pesquisas de estudo para auxiliar a busca de conhecimento.

## Metodologia

A partir da pesquisa bibliográfica e das análises laboratoriais, esperamos confirmar os benefícios desse alimento e que você coloque-o na sua mesa, pois ela é encontrada facilmente em feiras e supermercados e custa barato. Outro fator que agrada é a sua versatilidade. Isto é, pode ser preparada num delicioso suco, ou combinada com vários tipos de pratos.

## Resultados

A couve é muito rica em vitaminas A, K, C e B6, também conta com importantes quantidades de minerais como manganês, cálcio, potássio, magnésio e cobre. Além disso, também contém vitaminas B1, B2, B3, ferro e fósforo.

Dado o incrivelmente baixo teor calórico, a couve é um dos alimentos mais densos em termos de nutrientes. Por isso, é tão aconselhável incorporá-la a nossa dieta.

Está carregada com poderosos antioxidantes. Assim como outras verduras de folhas verdes, é muito rica em antioxidantes, incluindo betacarotenos, vitamina C. Os antioxidantes são essenciais para neutralizar os danos que produzem os radicais livres no corpo. Além disso, têm sido demonstrado seu efeito como anti-inflamatórios, antivirais, antidepressivos e previnem contra o câncer.

É uma excelente fonte de vitamina C. A couve contém muito mais vitamina C do que a maioria dos vegetais, ou seja, até 4,5 vezes mais do que o espinafre. Estamos, portanto, dando um fornecimento muito elevado ao corpo de um dos nutrientes mais importantes.

Ajuda a diminuir o colesterol. Ao realizar esta tarefa, estamos ajudando também a reduzir o risco de sofrer doença cardíaca.

A couve é uma das principais fontes de vitamina K que existem. A vitamina K é essencial para o organismo, já que é necessária para uma boa coagulação sanguínea, além de ativar certas proteínas e, juntar-se ao cálcio. Por isso, uma xícara de couve crua contém cerca de 7 vezes a dose diária recomendada desta vitamina. Este nutriente é muito importante para prevenir doenças cardíacas e osteoporose.

## Conclusões parciais

A partir da pesquisa bibliográfica e das análises laboratoriais, esperamos confirmar os benefícios desse alimento e que você coloque-o na sua mesa. Ela é encontrada facilmente em feiras e supermercados e custa barato. Outro fator que agrada é a sua versatilidade. Isto é, pode ser preparada num delicioso suco, ou combinada com vários tipos de pratos.

## Referências bibliográficas

[www.suapesquisa.com/alimentos/couve.htm](http://www.suapesquisa.com/alimentos/couve.htm)

[www.alhea.com/Beneficios+Da+Couve](http://www.alhea.com/Beneficios+Da+Couve)

<https://boaforma.abril.com.br/.../beneficios-da-couve>

xandavasilich@gmail.com

