

Ciência para todos

Agradecemos sua ajuda para conservar este texto que também está disponível em www.ufmg.br/ciencianoar

FEIJOADA E LARANJA: CASAL PERFEITO?

Você já deve ter notado que é hábito de algumas pessoas comer laranja durante ou após uma feijoada. Mas será que essa combinação dá certo?

A laranja é rica em vitamina C, um composto que tem várias funções em nosso organismo, inclusive favorecendo que uma forma de ferro, chamada “ferro não-heme”, seja melhor absorvida pelo intestino. Encontrado no feijão e em vegetais de folhas verde-escuras, o ferro não-heme ajuda o oxigênio a ser transportado para dentro das células, favorecendo as atividades celulares aeróbicas, isto é, aquelas que só acontecem na presença de oxigênio.

Ou seja, a laranja combina muito bem com a feijoada e a couve que a acompanha. Assim, além de nos saciar, essa combinação beneficia nosso corpo com uma ótima absorção de ferro, o qual é importantíssimo na prevenção de doenças como anemias.

Texto escrito por Raquel Lima para o programa Pitadas de Ciência, da Rádio UFMG Educativa 104,5FM e adaptado por Maria Eliza Nogueira.



Ilustrado por Nicolas de Melo Maia

03 - 12ª etapa