

**NUTRIÇÃO**

# Azeitonas

## Os Prós e os Contras da azeitona

As azeitonas são lembradas como pequenas tentações na hora das refeições devido ao seu aspecto e sabor agradáveis, mas por trás desses pequenos frutos da oliveira a quantidade a consumir e o tipo são decisivos.

### Prós:

- As azeitonas não contêm hidratos de carbono e o seu elevado teor de energia vem dos ácidos gordos;



- Tem um elevado teor antioxidante baseado em vitamina E, carotenóides e polifenóis, 100g de azeitonas sem caroço e em salmoura apresentam em média 2 mg de vitamina E;

- As azeitonas têm um índice glicémico baixo;

- As azeitonas começam por ser verdes. À medida que amadurecem, a sua cor passa por várias tons de púrpura até ao preto, o sabor adoça e a percentagem de óleos ricos em energia aumenta;

- A gordura predominante da azeitona é quase toda monoinsaturada, o que contribui para a redução do colesterol;

- 100g de azeitona preta apresenta 3 g de fibra total, 0.14 g de fibra solúvel e 2.86g de fibra insolúvel;

- As azeitonas pretas são mais ricas do ponto de vista nutricional do que as azeitonas verdes;

- Azeitonas conservadas em latas ou frascos fechados podem estar armazenadas a temperatura ambiente por até 2 anos;

- Estudos dos compostos fenólicos das azeitonas indicaram uma diminuição da quantidade de oleuropeína durante o amadurecimento do fruto, justificando assim a redução do sabor amargo.

- As azeitonas são ricas noutros flavanóides, ácidos fenólicos e fitosteróis.

### Contras:

- São muito calóricas e em média 100 g de azeitonas negras fornecem 200 Kcal, 20g de gordura e as verdes contêm 15g de gordura para 150 calorias;



- Pessoas com excesso de peso e obesos devem consumir apenas sob recomendação nutricional.

- Este fruto digere-se com dificuldade, por isso os que sofrem de colites, doenças da vesícula e fígado, bem como as pessoas que têm problemas de pele, toleram mal as azeitonas;

- As azeitonas avulsas devem ser armazenadas em temperaturas de refrigeração, cobertas com película aderente não devendo ultrapassar as duas semanas.

- Não convém comer azeitonas em excesso apenas algumas como entrada ou aperitivos;

- Quando colhidas são ainda

verdes e amargas, devido a presença excessiva de compostos fenólicos, nomeadamente a oleuropeína, não sendo assim comestíveis;

- 100g de azeitona verde apresenta 1 g de fibra total, 0.10g de fibra solúvel e 0.9 de fibra insolúvel;

- Dez azeitonas grandes e maduras ou 44g apresentam 380 mg de sódio, não sendo aconselhável o seu consumo pelas pessoas que padecem de hipertensão arterial. |

**Drª Jacqueline Dias Fernandes** - Nutricionista do Grupo SLYou  
[www.nutricionista.com.pt](http://www.nutricionista.com.pt)

Pub




**No Mercado Automóvel**  
[www.autoberlenga.com](http://www.autoberlenga.com)

**Garantia, credibilidade e confiança**

**Pronto pagamento ou crédito até 84 meses**

**Tratamos de toda a documentação**

**De segunda a sábado e domingos à tarde**





**Caldas da Rainha**  
São Cristóvão - C. do Pedrógão  
Tel: 262 833 748 Fax: 262 833 946

**Viaturas de Cortesia**

**Oficinas Próprias**  
Quinta Santana nº 106 – Fracção G-H  
Gaeiras - Óbidos Tel: 262 958 773