

## PROPRIEDADES DA RÚCULA EM DESTAQUE:

### – Poucas calorias e rica em vitaminas e minerais:

Cada porção de um copo de rúcula possui apenas 5 calorias e por isso ela pode ser consumida sem contra indicações por quem quer perder peso. Embora todas as folhagens verdes usadas em saladas sejam saudáveis e possuam poucas calorias, nem todas oferecem tantas vitaminas e minerais quanto esta planta de origem mediterrânea. Se fizermos uma comparação nutricional entre a rúcula e a alface, veremos que a rúcula contém cerca de oito vezes mais cálcio, cinco vezes mais vitamina A, vitamina C e vitamina K, e quatro vezes mais ferro que a mesma quantidade de alface. Além de também ser mais versátil: A rúcula pode ser usada no preparo de massas, sanduíches, sopas e ainda ser misturada a um delicioso pesto picante (veja a receita no final da matéria).

### – Boa absorção de minerais

A rúcula também é considerada superior a algumas outras folhas verdes porque, ao contrário destas, ela tem baixa concentração de ácido oxalático, um composto químico natural que inibe a absorção de alguns minerais pelo organismo e pode causar a formação de pedras nos rins quando consumido em grandes quantidades.

### – Rica em ácido fólico e antioxidantes:

A Rúcula contém altos níveis de ácido fólico e antioxidantes, o que a torna uma forte aliada na luta contra os radicais livres. Ela também é rica em carotenoides e minerais como potássio, manganês, ferro e cálcio: Elementos benéficos e necessários para uma dieta saudável. Ela também contém fitoquímicos, que são benéficos na prevenção do câncer. Fitoquímicos são compostos derivados de plantas, responsáveis por grande parte da defesa do nosso organismo contra doenças, entre as quais podemos citar pressão alta, deterioração da visão, envelhecimento da pele causado por radicais livres, aumento do colesterol ruim e câncer por causa da degeneração celular.

### [10 Maiores Benefícios da Rúcula – Para Que Serve](#)

Veja a seguir os grande benefícios da rúcula para saúde e boa forma:

#### ARTIGOS COMPLEMENTARES

- [7 Benefícios do Suco de Rúcula – Como Fazer, Receitas e Dicas](#)
- [20 Alimentos Menos Calóricos para sua Dieta](#)
- [9 Receitas de Rúcula Refogada](#)
- [8 Receitas de Pesto de Rúcula](#)

1 – [Diminui o risco de câncer](#)

Há cerca de trinta anos, estudos mostraram que comer uma quantidade elevada de vegetais crucíferos como brócolis, couve e rúcula, poderia diminuir o risco de contrair câncer de pulmão e de colo do útero. Estudos recentes têm sugerido que o poder de combate ao câncer se dá por causa dos compostos contendo enxofre – ou sulforafano, que dão o sabor amargo aos vegetais crucíferos.

Pesquisadores descobriram que o sulforafano pode inibir uma enzima envolvida na multiplicação de células cancerígenas e estaria associado ao retardo e à prevenção também do câncer de pele, esôfago, próstata e pâncreas. Portanto, o consumo de alimentos contendo este composto teria um papel importante na prevenção de um futuro tumor.

As folhas de rúcula também são ricas em certos fitoquímicos que têm sido usados por cientistas para anular os efeitos cancerígenos do hormônio estrógeno e oferecer proteção contra o crescimento das células cancerosas na próstata, mama, colo do útero e ovários.

## 2 – Melhora a visão e a saúde da pele

Rúcula é fonte de vitamina A, C e K. Um copo das folhas contém 474 miligramas de vitamina A, fundamental na manutenção da saúde do olho e na reprodução celular. A rúcula também três miligramas de vitamina C, um antioxidante que fortalece o sistema imunológico e atua na renovação das células dos tecidos do nosso corpo.

Ela também é fonte de carotenoides, pigmentos naturais já conhecidos como fundamentais para a qualidade da nossa visão. Os carotenóides também desaceleram o processo degenerativo das células dos olhos e da pele.

## 3 – Fortalece o sistema imunológico

A vitamina C presente na rúcula proporciona um impulso ao funcionamento do sistema imunológico, responsável pela defesa do nosso corpo. Ele é responsável por buscar as ameaças trazidas pelos radicais livres e processos inflamatórios e eliminá-los antes que possam nos causar doenças.

## 4 – Melhora as funções cerebrais

Estudos apontam que o consumo adequado de vitamina K fortalece o sistema neural evitando a degeneração das conexões neurais em indivíduos jovens, como ocorre no caso do mal de Alzheimer. A ingestão de rúcula é uma boa saída para evitar a deficiência de vitamina K na dieta e assim inibir doenças degenerativas do cérebro e manter a sua mente ativa e focada.

## 5 – Previne a osteoporose

A rúcula é fonte de vitamina K, cuja deficiência está associada a um risco mais alto de desgastes e fratura nos ossos. O consumo adequado de vitamina K melhora a saúde dos ossos porque age diretamente na sua composição aumentando a absorção de cálcio e evitando a sua perda através da urina. Cada porção de dois copos de rúcula também possui 64 miligramas de cálcio, essencial na manutenção da saúde dos ossos.

## 6 – Ajuda a regular o diabetes

Os vegetais de folhas verdes como a rúcula contêm antioxidantes que já provaram diminuir os níveis de glicose no sangue e aumentar a absorção da insulina em pacientes com diabetes. O controle do peso é fundamental para evitar o diabetes tipo

dois e o consumo de rúcula como uma fonte rica em fibras e com pouquíssimas calorias, pode ser fundamental em uma dieta para perder peso.

#### 7 – Melhora a oxigenação muscular

A rúcula está entre os vegetais com alta concentração de nitrato, substância que melhora a oxigenação muscular durante exercícios físicos. A ingestão de nitrato pode aumentar a tolerância do organismo durante exercícios físicos de resistência e de longa duração. O consumo de rúcula pode eventualmente melhorar a qualidade de vida de pessoas com doenças cardiovasculares, respiratórias, ou metabólicas porque estimula a oxigenação ideal dos músculos dos sistemas envolvidos.

#### 8 – Melhora a sua vida sexual

Há séculos os romanos descobriram uma qualidade improvável da rúcula. Eles perceberam que aqueles que comiam rúcula regularmente tinham mais desejo sexual, e assim, o vegetal passou a se reverenciado como um poderoso afrodisíaco por povos de diferentes regiões do mundo. Os benefícios afrodisíacos da rúcula podem decorrer devido ao seu efeito energético e estimulante sobre o organismo e ao estímulo que suas vitaminas trazem ao sistema vascular.

Veja a seguir uma salada instigante para sua dieta.

#### Salada do prazer

- Prepare um pote com folhas de rúcula lavadas e secas
- Fatie e misture morangos muito bem lavados
- Tempere tudo com mel

#### Benefícios desta salada

- **Rúcula:** Considerada secularmente um afrodisíaco, a rúcula é rica em antioxidantes e vitaminas A e C que promovem a libido e melhoram a circulação sanguínea.
- **Morango:** Esta fruta é rica em ácido fólico e vitamina C. Seu consumo aumenta a produção de esperma e melhora sua mobilidade.
- **Mel:** Além de ser muito saboroso, o mel aumenta a energia do nosso corpo e diminui a fadiga, ou seja, uma arma para garantir sessões prolongadas de prazer.

#### 9 – Previne deformidades no tubo neural de bebês

A rúcula fresca é uma excelente fonte de ácido fólico e, quando consumida pela mulher no período que antecede a concepção e durante a gravidez, pode ajudar a prevenir defeitos do tubo neural em recém-nascido.

#### 10 – Melhora a digestão

O gosto amargo das folhas da rúcula é proveniente dos compostos de enxofre, ou sulforafano, que ela contém. Estes compostos ajudam a melhorar a digestão em pessoas que sofrem de indigestão crônica por excesso de acidez no estômago. Comer folhas de rúcula cerca de quinze minutos antes das refeições estimula a produção da bile, e melhora o processo de digestão dos alimentos.

#### 11 – Ajuda a perda de peso

Por se pobre em calorias, menos de 10 calorias em 2 xícaras de rúcula, é um excelente alimento para dar saciedade sem engordar. Você pode preparar saladas generosas, com muita rúcula, e isso ajudará você a diminuir seu consumo calórico diário. Se trocar alimentos ricos em carboidratos ou gorduras ruins por boas

quantidades de rúcula com gorduras boas e proteínas magras você até diminuirá o desejo por doces.

#### Dicas para o consumo de rúcula

Para obter o máximo de benefícios da rúcula aliada ao sabor, escolha folhas jovens, tenras e de verde vivo para preparar a salada de rúcula. As folhas mais velhas são mais duras e devem ser usadas em pratos quentes. A rúcula também pode ser usada no preparo de sucos junto com outras folhas verdes ou misturada com frutas e vegetais para fazer vitaminas. Guarde-a sempre na geladeira, na gaveta indicada para os vegetais, onde a umidade é alta e apropriada para sua melhor conservação.

Veja a seguir a receita de um molho refinado para macarrão muito comum na Europa e nos Estados Unidos, o pesto.

#### **Pesto de Rúcula**

##### **– Ingredientes:**

- 4 copos de folhas frescas de rúcula
- 1 colher de alho amassado
- Sal e pimenta do reino a gosto
- 1 copo de azeite extra virgem
- 2 colheres de pine nuts ou nozes (ou outra castanha) tostadas
- 1/2 copo de queijo parmesão ralado

##### **– Modo de preparar:**

Coloque uma panela grande com água para ferver. Enquanto isso prepare uma tigela com água e gelo e reserve. Assim que a água ferver, coloque toda a rúcula de uma vez para que cozinhe por igual. Espere 15 segundos, retire, escorra o excesso de água e mergulhe na tigela de água com gelo. Mexa cuidadosamente para que esfrie o mais rápido possível. Escorra toda a água espremendo a rúcula com as mãos até que esteja bem seca. Corte-a grosseiramente e coloque no liquidificador. Adicione os demais ingredientes e “pulse” o liquidificador algumas vezes para misturar, mas sem triturar demais a mistura.

Coloque o pesto em um pote bem tampado, desta forma ele pode ser mantido na geladeira por muitos dias. O ideal é retirá-lo da geladeira e deixar na temperatura ambiente antes de servi-lo. Você pode acrescentar mais nozes ou azeite antes de servir.

##### **Referências adicionais:**

1. Barlas, Neriman Tuba, Mehmet Eşref Irget, and Mahmut Tepecik. “[Mineral content of the rocket plant \(Eruca sativa\).](#)” African Journal of Biotechnology 10.64 (2013): 14080-14082.
2. Higdon, Jane V., et al. “[Cruciferous vegetables and human cancer risk: epidemiologic evidence and mechanistic basis.](#)” Pharmacological Research 55.3 (2007): 224-236.
3. Azarenko, Olga, Mary Ann Jordan, and Leslie Wilson. “[Erucin, the Major Isothiocyanate in Arugula \(Eruca sativa\), Inhibits Proliferation of MCF7 Tumor Cells by Suppressing Microtubule Dynamics.](#)” PloS one 9.6 (2014): e100599.
4. Arnason, Natalie. “[The Impact of Cruciferous Vegetable and Soy Phytochemicals on Prostate Cancer Cell Progression.](#)” (2012).

5. Harris, Kristin E., and Elizabeth H. Jeffery. "[Sulforaphane and erucin increase MRP1 and MRP2 in human carcinoma cell lines.](#)" The Journal of nutritional biochemistry 19.4 (2008): 246-254.
6. Webb, R. "[Healthy eating. Cruciferous veggies. Arugula, broccoli, collards, oh my!](#)" Diabetes forecast 60.4 (2007): 27.
7. Manchali, Shivapriya, Kotamballi N. Chidambara Murthy, and Bhimanagouda S. Patil. "[Crucial facts about health benefits of popular cruciferous vegetables.](#)" Journal of Functional Foods 4.1 (2012): 94-106

Leia mais <https://www.mundoboaforma.com.br/11-beneficios-da-rucula-para-que-serve-e-propriedades/#fhG7ALLumUITcJOv.99>