



LES APORTACIONS
 ALIMENTÀRIES
 DE LES VERDURES

Abel Mariné



Professor emèrit de nutrició
 i bromatologia. Facultat de
 Farmàcia. Campus de
 l'Alimentació. UB

Col, coliflor, bròquil i salut



LLUÍS ROMERO

Menjar hortalisses, verdures i fruites, entorn d'uns 400-500 grams diaris, no sempre és fàcil, però sí molt saludable. Aquesta és una de les poques recomanacions dietètiques que es poden fer sense reserves, perquè difícilment les persones tenen la temptació d'excedir-se, ans al contrari, la qual cosa no passa, per exemple, amb la xocolata, el sucre i els greixos, que es poden consumir, però amb moderació. Només es pot donar un consum desmesurat de verdures i fruites en algunes dietes anomenades "depuratives" (concepte que no té sentit ni base científica), basades excessivament, o exclusivament, en aquests vegetals, que són desequilibrades i insuficients. Posats a ponderar entre hortalisses i verdures o fruites, és millor consumir més de les primeres perquè porten menys sucres que les segones.

LES HORTALISSES I VERDURES són bones pel que contenen (vitamines, minerals, fibra i antioxidants), pel que no contenen

(són baixes en calories i greix) i pel que desplacen (si comencem amb una amanda o un plat de verdura, com que "omplen" sense aportar gaires calories, menjarem menys la resta de l'àpat). Això sí, les seves proteïnes són escasses, i s'han de completar amb llegums, carns, peix, ous o llet i derivats.

AIXÒ ÉS SABUT DES DE FA TEMPS. Josep Pla, a *El que hem menjat*, ja constatava que "la gent està cada vegada més convençuda que la seva durada física depèn, en gran part, de la quantitat de monge-

Això sí, les seves proteïnes són escasses, i s'han de completar amb llegums, carns, peix, ous o llet i derivats

tes tendres, bròquil, espinacs, bledes i pastanagues que puguin engolir". Però també comentava que els pagesos no creien possible que "una persona entenimentada prefereixi una col o un bròquil a unes costelles a la brasa".

LES COLS, QUE DONEN NOM a un prestigiós restaurant d'Olot, les coliflors i el bròquil, pel seu gust i aroma peculiar no agraden a tothom, sobretot a les criatures, però convé menjar-ne perquè, a més dels components propis de les verdures ja esmentats, contenen uns compostos característics, entre altres els glucosinolats i el sulfurafà, amb accions beneficioses: contribueixen més que altres verdures en la prevenció del càncer, especialment de l'aparell digestiu, tenen efectes cardiovasculars positius, i ajuden a pal·liar l'artritis i els trastorns pulmonars dels fumadors. Aquest mes de juny es va celebrar a Nova York la Fira d'Aliments Selectes, i una de les atraccions van ser xips, crispetes, barretes i begudes amb bròquil com a ingredient per fer-lo més agradable, sobretot a la canalla, i per contribuir a una alimentació més saludable. No cal excedir-se fent extractes de col amb més concentració de glucosinolats, perquè els seus efectes, en el cas del càncer, no sempre serien beneficiosos, segons el tipus i grau de desenvolupament. Les dosis han de ser les justes. De totes maneres podem començar per posar més col al trinxat, a l'escudella, a l'anomenada escudella de pobre i a altres sopes. També podem menjar més sovint col o coliflor confitades (la nostra versió de la xucriut?), bròquil arrebossat i plats com la col amb fesols. Però tampoc no cal passar-se, perquè en poblacions que tinguin un aportament justet o insuficient de iode, els glucosinolats poden promoure el goll. Això també pot passar amb un consum massa elevat de vegetals com la iuca, el blat de moro, el moniato, el mill, la soja i altres llegums. Recordem que les dietes monòtones mai no són bones.

EN DEFINITIVA, CONVÉ QUE MENGEM col, coliflor i bròquil, començant per les nostres varietats, com la col d'hivern de la Cerdanya, la de pell de galàpet o la verda manresana, perquè se segueix a complint la dita "naps i cols, bona menja i costa poc", sense tractar-les a temperatures elevades gaire temps perquè perden part de les seves propietats beneficioses. A més, fa uns mesos s'ha publicat un estudi de les Universitats de Massachusetts, Harvard i Johns Hopkins, que diu que el sulfurafà té alguns efectes beneficiosos enfront de l'autisme. Les cols i similars encara ens poden donar sorpreses.