

# Coma verduras

Comer folhas verdes e outros vegetais várias vezes por semana é uma ótima maneira de ajudar a controlar o açúcar no sangue e reduzir os seus riscos de ter diabetes tipo 2.



## As melhores verduras

As alfaces crespas são as melhores verduras para comer. Quanto mais cor elas tiverem, mais saudáveis são. Alfaces crespas vermelhas, roxas e verde-escuras são as melhores escolhas.

As três melhores verduras para salada além da família das alfaces são o espinafre, a chicória e a rúcula. De todas as verduras para salada, o espinafre é um dos melhores para você.



## Dicas ao comer verduras

- Escolha as alfaces mais frescas (mais novas) que encontrar.
- Se for financeiramente possível, escolha verduras biológicas.
- Coma também verduras, como brócolos, couve, couvechina e nabos com frequência. Estes vegetais também são chamados as superestrelas dos alimentos, pois estão repletos de benefícios para a saúde.
  - Os tubinhos verdes ou caules de cebolinha (cebolas verdes) também são uma excelente escolha.
  - Lave completamente as verduras e outros vegetais antes de consumi-los. É importante lembrar-se disso. (Os especialistas ainda não chegaram a um consenso se é ou não necessário lavar as verduras três vezes, cabe a si decidir.)



## Verduras cruas são alimentos livres

As verduras em saladas, sanduíches e wraps são chamadas de alimentos livres, pois contêm bem pouco, ou nenhum, carboidrato. Elas não elevam os seus níveis de açúcar no sangue. Verduras cruas também têm poucas calorias. Pode comer a quantidade de verduras que desejar.



**Escolher alimentos saudáveis é importante.**

**APROVEITE!**