

Pare de ferver o brócolis: mude o preparo e salve os nutrientes

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Maria Luiza | 2 de junho de 2026



O brócolis é um dos alimentos mais ricos em vitaminas e antioxidantes, mas a forma como ele é preparado pode aumentar ou reduzir bastante esses nutrientes. Segundo pesquisas, o jeito mais comum de preparo (ferver na água) é o que mais faz o vegetal perder seus benefícios.

Para quem busca a máxima nutrição, existem alternativas simples e eficientes para o dia a dia. “A melhor opção é o cozimento no vapor por poucos minutos, o que preserva mais vitaminas”, indica a nutricionista Ingrid Ulhoa.

Saltear rapidamente na frigideira também funciona, desde que o brócolis não passe do ponto. Segundo a nutricionista, a mudança no hábito de cozinhar é essencial para garantir a qualidade da refeição.

Por que o brócolis não deve ser cozido na água?

A explicação está na forma como o alimento reage ao calor excessivo e ao líquido.

“Quando o vegetal fica imerso na água quente por muito tempo, boa parte das vitaminas se dissolve e vai embora junto com a água do cozimento”, explica a nutricionista ao Metrôpoles.

Em resumo, o segredo está em utilizar pouca água, pouco tempo de fogo e manter o brócolis ainda verdinho e crocante. Assim, o prato fica mais saboroso e muito mais nutritivo.

A boa notícia é que, de qualquer forma, consumir o vegetal já é um hábito muito positivo, mas, com alguns cuidados no preparo, ele pode ser ainda mais poderoso para a saúde.

Fonte: Metrópoles e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
02/06/2026/07:07:12

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](tel:-93-984046835) (Claro)

- Site: www.folhadoprogresso.com.br e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou e-mail: adeciopiran.blog@gmail.com

[Lignosulfonato de sódio no Brasil: onde e por que ele é utilizado](#)