

Jiló e suas propriedades

O jiló foi introduzido no Brasil, no início do século XVII, quando os escravos, foram trazidos, para trabalhar nos canaviais de Pernambuco.

Ele gosta de clima quente, entre 26 e 28 graus. Depois de passar de 90 a 100 dias do seu plantio, os agricultores costumam fazer a colheita, com eles ainda verdes. Ela é feita, com tesoura, ou faca, cortando-se o pedúnculo.

O ideal para o consumo é quando eles estão ainda verdes, pois quando estão vermelhos, isto é amadurecidos demais, suas sementes são endurecidas, imprestáveis para o consumo.

O jiló é bastante sensível, sendo que para maior conservação aconselha-se, guardá-lo em sacos plásticos com furinhos.

Ele é da família da berinjela, portanto tem alguma semelhança, talvez seja um pouco mais picante, ou seja, amargo. Sendo ele importante para a nossa alimentação, por possuir vitaminas como: A, B, B5, C, Ferro, Cálcio e Fósforo.

Ele é recomendado, nas dietas, quando é preciso a redução do colesterol.

O jiló tem também na sua composição, niacina, a qual é indicada, contra a pelagra.

Muito indicada também na dispepsia biliar e distúrbios hepáticos.

Ele tem baixos valores calóricos, por esse motivo, é procurado pelos que fazem regimes alimentares.

Tendo, o jiló todas essas propriedades, ele pode ajudar na formação e fortalecimento dos ossos, construção muscular e coagulação do sangue.

As vitaminas do complexo B e a B5, evitam problemas de pele, do sistema nervoso, aparelho digestivo, além de reumatismos. Só a vitamina C, que se perde durante o cozimento.

O jiló deve ser conservado na parte de baixo da geladeira, para que não se perca as suas propriedades.

Caso você ou alguém da sua família, não aprecie o gosto amargo que ele tem, procure fazê-lo frito, com um pouquinho de sal, alho, cebola e azeite.

Acredito que de alguma forma, podemos adicioná-lo na nossa alimentação, talvez até misturando-o picadinho, em molhos de tomate ou em carne moída. Muitas vezes, variando a maneira de prepará-lo, podemos dar um sabor diferente aos alimentos do dia a dia e agradar toda a família, aproveitando as suas propriedades, que são muitas e não devem ser desperdiçadas.

Ter cuidados com a boa forma é algo essencial. Descubra como [MaxBurn](#) pode auxiliar você a entrar em forma de vez.

Obra original disponível em:

<http://www.overmundo.com.br/banco/jilo-e-suas-propriedades>