

Pimentões e suas propriedades

O [pimentão](#) é considerado um vegetal Português e Brasileiro, tendo ele um forte e agradável sabor. Ele é utilizado em todo o mundo. Os mais conhecidos, são os: verdes, vermelhos e amarelos, mas existem outros mais exóticos: brancos, azulados, roxo, laranja e ainda há os pretos.

Há quem os cultive como plantas ornamentais, por sua beleza, mas além disso, sua importância maior é relacionada com as contribuições trazidas para nossa saúde.

Estamos em Setembro, mês em que os pimentões se sobressaem pela sua beleza, cor e brilho. O verde é uma boa fonte de vitamina A e C, além do cálcio, ferro, fosfato e sódio. O vermelho fornece mais antioxidante e vitamina A do que os outros e o amarelo, além das vitaminas, A e C, também é fonte de cálcio, sódio e fósforo.

Só quem tem dificuldade na digestão, deve tomar cuidado, experimentando-o cozido ou assado, porque a sua digestão é mais fácil do que cru, além de ficar mais saboroso, sem perder as suas propriedades. Nesse caso é melhor consumir o amarelo cozido, este não provoca azia.

Os sais minerais encontrados no pimentão equilibram o organismo e o sistema nervoso. A vitamina C, melhora também a resistência dos vasos sanguíneos, ossos e dentes. A vitamina A, é excelente para a saúde dos olhos, pele, mucosas e ainda evita pequenas infecções.

Os pimentões são também antiinflamatórios, digestivos, estimulam a circulação sanguínea.

Ele é muito prático, porque pode ser adicionado em carnes, molhos, ensopados com

legumes, peixes, podendo também ser cozido, assado, como também servido em saladas cruas. Pode também ser batido no liquidificador, com qualquer patê, ele só vai dar a esse prato, maior sabor e melhor qualidade.

Portanto, o pimentão é sem dúvida um grande aliado da [dieta](#) e da boa nutrição.

Obra original disponível em:

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