

BETERRABA

Nome científico: *Beta vulgaris* L.

Sinonímia científica: N/A.

Nome popular: Beterraba, em português; Remolacha, Betarraga e Remolacha Azucarera, em espanhol; Betterave à Sucre, Betterave Sucrière, na França; Sugar Beet e Beet, em inglês; Barbabietola Zuccherina, Bietola da Zuccherro e Rapa Zuccherina, na Itália.

Família: Chenopodiaceae.

Parte Utilizada: Raiz.

Composição Química: Extrato padronizado em 10% de betaina e 2,5% de nitrato. Açúcares: sacarose (15-20%), frutose e glicose; Sais Minerais: potássio, sódio, cálcio, magnésio, ferro (em pequena quantidade); Vitaminas: A, B1, B2 e C; Fibras; Glutamina; Pigmentos: betanidina, colima e betaína; Substâncias Voláteis: piridina; Rafanol; Saponinas; Alcalóide: betalaína; Flavonóides: isoramnetina.

Formula molecular: N/A

Peso molecular: N/A

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

Indicações e Ação Farmacológica

A Beterraba é um alimento remineralizante e vitamínico, excelente fonte de vitaminas A, C e do complexo B. Podem ser preparadas como suco, sendo altamente laxante. Fortalece o coração, fígado, vesícula biliar e glândulas endócrinas. Além disso, é depurativa do sangue e combate a anemia, obesidade e tumores em geral.

O pigmento que dá a beterraba sua cor roxo-avermelhado é a betacianina, também é um poderoso agente de combate ao câncer.

A sua eficácia contra câncer de cólon, em particular, tem sido demonstrada em vários estudos. Este pigmento é absorvido pelos glóbulos e pode aumentar a capacidade de transporte de oxigênio do sangue em até 400 por cento. As beterrabas são especialmente ricas em folato, vitamina B, que é essencial para o crescimento do tecido normal. Comer alimentos ricos em folato é especialmente importante durante a gravidez, pois sem ácido fólico suficiente, a coluna vertebral da criança não se desenvolve adequadamente, uma condição chamada de defeitos do tubo neural.

Muito indicada para pessoas que apresentam deficiência em ferro. A beterraba também reduz a pressão arterial, diminuindo o risco de doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais (AVC). O nitrato encontrado nela é a causa do efeito benéfico. E graças às suas vitaminas, ela tem efeito antioxidante e ainda combate doenças infecciosas.

Toxicidade/Contraindicações

Deve consumir com precaução os pacientes acometidos de transtornos intestinais do tipo diarreico ou pacientes com tendência à formação de cálculos devido ao seu alto conteúdo de ácido oxálico.

Dosagem e Modo de Usar

- **Pó:** 500 mg até três vezes ao dia.
- **Extrato seco (10%):** 250 a 550 mg, duas vezes ao dia.

Referências Bibliográficas

ALONSO, J. R. **Tratado de Fitomedicina**. Isis Ediciones.1998.

CORRÊA, M. P. **Dicionário das Plantas Úteis do Brasil**. IBDF. 1984.

FLORA BRASILEIRA. **Primeira Enciclopédia de Plantas do Brasil**, vol.I, 1984.

PR VADEMECUM DE PRECIPCIÓN DE PLANTAS MEDICINALES. 3ªed. 1998.

SOARES, A. D. **Dicionário de Medicamentos Homeopáticos**. Livraria Editora. 2000.

