

Alface

Propriedades

- É calmante,
- diurética,
- rejuvenescedora,
- sonífera,
- Reduz a agitação,
- em casos de insônia,
- melhora os nervos,
- tensão nervosa,
- Boa para conjuntivite,
- hipocondria,
- nevralgia,
- priapismo,
- reumatismo,
- tosse,
- vertigem.



Disponível em: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Alface>

Alface s.f.



Alface

Classificação científica

Reino:	Plantae
Divisão:	Magnoliophyta
Classe:	Magnoliopsida
Ordem:	Asterales
Família:	Asteraceae
Gênero:	<i>Lactuca</i>
Espécie:	<i>L. sativa</i>

Nome binomial

***Lactuca sativa* L.**

Alface (*Lactuca sativa*) é uma hortense anual ou bienal, é utilizada na alimentação humana desde cerca de 500 a.C.. Originária do Leste do Mediterrâneo, é mundialmente cultivada para o consumo em saladas, com inúmeras variedades de folhas, cores, formas, tamanhos e texturas.

Para compra, deve-se dar preferência às de folhas limpas, de cor brilhante e sem marcas de picadas de insetos; para conservação, convém retirar as folhas machucadas e murchas e guardá-la na geladeira, embrulhada em saco plástico, onde conserva-se por cinco a sete dias. Seu período de safra é de maio a novembro. Cem gramas de alface fornecem quinze calorias.^[1]

A estrutura usada como semente é um fruto simples seco indeiscente, chamado aquênio, que contém uma semente aderida no pericarpo num único ponto na região do funículo. Os aquênios da alface se apresentam pontiagudos, de formato oval, elíptico ou espatulado com estrias longitudinais

na superfície e comprimento variável de dois a cinco mm. Dependendo do cultivo e do ano de produção, o número de sementes por grama varia de novecentos a mil, e a cor, dependendo do cultivo, pode ser branca, marrom ou preta – algumas vezes pode-se até ser rosa, se for aplicado um tipo de corante.

Variedades

São cultivadas quatro variedades comuns de alfaces:

- ***Lactuca sativa* var. *capitata*** – as **alfaces-repolhudas** (inclui as alfaces-icebergs): batávia, great lakes, bola-de-manteiga, mescher, maravilha-das-quatro-estações, dos-mercados e sem-rival;
- ***Lactuca sativa* var. *longifolia*** – as **alfaces-romanas**: romana, orelha-de-mula, loura-das-hortas e balão;
- ***Lactuca sativa* var. *crispa*** – as **alfaces-crespas** ou **alfaces-frisadas**: escura-do-olival, folha-de-carvalho, lolla-rossa;
- ***Lactuca sativa* var. *latina*** – as **alfaces-galegas**.

Valor nutricional

O valor energético da alface é baixo, pois seu conteúdo em água representa 96% do seu peso.

A alface contém ferro, mineral com importante papel no transporte de oxigênio no organismo. É rica em fibras, que auxiliam na digestão e no bom funcionamento do intestino, além de apresentar pequenos teores de minerais como cálcio e fósforo.

Tabela Nutricional	
Alface crespa, crua	
Quantidade	100 gramas
Água (%)	96,1
Calorias	11 Kcal
Proteína	1,3 g
Carboidrato	1,7 g
Fibra Alimentar	1,8 g
Colesterol	n/a

Lipídios	0,2 g
Cálcio	38 mg
Fósforo	26 mg
Ferro	0,4 mg
Potássio	267 mg
Sódio	3 mg
Tiamina	0,11 mg
Riboflavina	0,12 mg

Propriedades medicinais

Na cultura popular a alface apresenta alguns usos comuns. Possui propriedades calmantes quando feito chá de seus talos. Apresenta ainda funções de laxante (chá de folhas e talos); anti-alérgico (suco); aliviante de angina de peito (chá dos talos amassados); tratamento de aploplexia (chá dos talos amassados); tratamento da artrite (sucos de folhas e talos, saladas); redução da aterosclerose (chá dos talos).

Disponível em: http://www.plantamed.com.br/plantaservas/especies/Lactuca_sativa.htm

ALFACE

Nome científico: Lactuca sativa L.

Família: Asteraceae.

Sinônimos botânicos: Lactuca scariola var. sativa Moris.

Outros nomes populares: grüner Salat (alemão), lechuga (espanhol), laitue (francês), lettuce (inglês), lattuga coltivata (italiano), leituga (português de Portugal).

Constituintes químicos: óleo essencial, albumina, vitaminas A e C, cálcio, fósforo e ferro.

Propriedades medicinais: antiácida, anti-reumática, calmante do estômago e do sistema nervoso, diurética, eupéptica, laxante (leve), rejuvenescedora, sonífero. Lactucário (leite da alface, mais abundante quando pendurada): lactucina, mannita, asparagina, albumina, resina, cera, sais minerais.

Indicações: agitação, conjuntivite, espermatorréia, hipocondria, insônia, iquerícia, nevralgia intestinal, nervos, palpitação do coração, priapismo, reumatismo, tosse, tensão nervosa, vertigem, nevralgia intestinal.

Parte utilizada: folhas, talos, raiz, leite extraído da planta florescente.

Contra-indicações/cuidados: não encontrados na literatura consultada.

Modo de usar:

– suco cru e o chá das folhas, talos e raízes, em descanso noturno: sonífero, calmante do estômago e do sistema nervoso, béquico e iquerícia;

– sumo da alface: em loções e cremes: rejuvenescer e acalmar a pele, aliviar queimaduras de sol na pele;

– lactucário (leite): propriedades hipnóticas, icterícia;

– cataplasma: ferver algumas folhas de alface em pouca água, por cinco minutos. Deixar amornar e untar as folhas com azeite de oliva, estendendo-as sobre uma gaze. Aplicar sobre a região atingida, para evitar inflamações:

– contusões, inchaços, pele irritada e avermelhada;

– decocção: cozinhar 60 g de folhas de alface em meio litro de água.

Filtrar o líquido, quando morno. Tomar três cálices ao dia: laxativo branco, insônia;

– infusão das folhas: tranquilizante, tosse, afecções da pele, emoliente, anti-reumático, sonífero, nevralgias intestinais, irritações do intestino, digestivo, laxativo suave, vertigens;

– suco das folhas, em uso externo: contusões e amaciante da pele.