

EXT077 - SUCO FUNCIONAL, COM A VALORIZAÇÃO DE UM ELEMENTO REGIONAL AMAZÔNICO, NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS E AGRAVOS NÃO TRANSMISSÍVEIS-DANTS

GIZEUDA SOUSA ROSI¹; CAMILA NEGRÃO DA CONCEIÇÃO¹; ROSIANE ANGELIM DA SILVA¹; VANESSA VIEIRA LOURENÇO COSTA²; IRLAND BARRONCAS GONZAGA MARTENS³

gizeudarosi@hotmail.com

¹Graduação, ²Mestrado, ³Doutorado

Universidade Federal do Pará

Introdução: A preocupação dos consumidores em relação à alimentação está mudando muito nas últimas décadas¹. O aumento do interesse de consumidores com relação aos alimentos mais saudáveis é notório e diversos estudos de caráter científico mostram a importância de frutas e vegetais como alimentos que trazem benefícios à saúde como a prevenção de doenças crônicas, sendo esta, uma das principais causas do estresse oxidativo². Com isso está havendo uma mudança por parte dos consumidores em relação às quais alimentos estão ingerindo e esta mudança vem ocorrendo nas últimas décadas. O alimento, antes era considerado somente como forma de adquirir nutrientes importantes para a conservação da vida, hoje é utilizado como objeto de estudos que o relacionam a prevenção de diversas doenças e para melhora das funções de órgãos e tecidos¹. Desta forma a nutrição é responsável por adaptar e também para garantir o bem-estar da população com o intuito de diminuir o aparecimento de doenças. Neste contexto entram os alimentos funcionais, que tem por princípio garantir propriedades benéficas, que são apresentados na própria alimentação e com isso eles ajudam na proteção contra doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT' s)³. **Objetivos:** Elaborar uma receita de suco funcional, com a inclusão de alimentos regionais amazônicos, com a finalidade de ser usada como ferramenta na prevenção de doenças e agravos não transmissíveis (DANT' s). **Métodos:** Estudo dietético prático e descritivo realizado através da elaboração de um suco funcional com ingrediente regional amazônico, o açaí, para compor opção de lanche saudável e funcional, para portadores de DCNT' s. Foi elaborado um suco para prevenção de DANT' s como uma opção saborosa e nutritiva de lanche. Este suco foi feito na oficina culinária que teve como o tema: Prevenção em Doenças e Agravos não Transmissíveis, realizada pelo projeto de extensão CRH-ADANT (capacitação de recursos humanos em doenças e agravos não transmissíveis), que ocorreu no Laboratório de Técnica Dietética, na Faculdade de Nutrição (FANUT) da Universidade Federal do Pará (UFPA). Para o seu preparo foram utilizados os seguintes ingredientes: 200 ml de polpa de açaí, 200 ml de suco de uva integral e 15 g de semente de chia. Os ingredientes foram batidos todos em um liquidificador por 5 (cinco) minutos e devendo ser servido logo em seguida. Na execução da preparação foram adotados métodos de higiene tanto pessoal quanto dos alimentos. Equipamentos e utensílios foram utilizados para mensuração de pesos, medidas e tempo durante a realização da preparação, a qual teve seus dados registrados em uma ficha técnica de preparação elaborada no software Microsoft Office Excel 2013. O valor nutritivo da preparação foi obtido com o auxílio do Software Nutrisurvey2007.exe. **Resultados e Discussão:** O suco funcional obteve um rendimento de 3 porções de 150 ml sendo que cada porção de 150 ml do suco possui um total de 103 kcal; 1,7g de proteína; 16,4g de carboidrato; 2,7g de lipídios; 3,1g de fibra alimentar; 56,9g de cálcio; 29 g de magnésio e 198g de potássio. A análise da

composição demonstrou que a receita, em seu total, é bastante rica em minerais como o cálcio que possui valores de 170,8mg, o potássio com 593,8mg e por último o fósforo com valores de 170,6mg, e também tem baixo teor de gordura de 12,1g. A presença da polpa de açaí deixou o suco rico em fibras e com isso, sabe-se que está possui grande função de ajudar no trânsito intestinal, promovendo um trânsito digestivo saudável, além disso, por ter em sua composição antocianinas, que são os compostos hidrossolúveis, estes possuem a propriedade de aumentar a capacidade antioxidante, anticarcinogênica e antiinflamatória, da receita que irá ajudar a prevenir a oxidação do LDL e em doenças cardiovasculares². A receita também tem presente em sua composição o resverastrol, sendo está, uma substância conhecida como composto fenólico que podemos encontrar presentes nas cascas das uvas, por exemplo: os compostos fenólicos tem ação antioxidante e inibem a oxidação do LDL-colesterol, além disto ajuda a reduzir o aparecimento de doenças cardiovasculares⁴. Já com relação à presença da chia, foi enriquecida mais ainda a receita, pois está é rica em ômega 3, antioxidantes devido aos polifenóis que têm presentes em sua composição, além de fibra dietética, que irá ajudar no funcionamento intestinal adequado, e proteínas. A presença do ácido graxo ômega 3 vem auxiliar no combate a doenças cardiovasculares, e também ajudará na redução de colesterol LDL, triglicerídeos sanguíneo e diminui a pressão arterial sistêmica^{2,5}. Todos estes ingredientes garantem uma receita muito mais que saborosa, mas também saudável, nutritiva, funcional. **Conclusão:** O acréscimo de alimentos nutritivos e funcionais e um elemento regional amazônico, o açaí, à receita além de valorizar a culinária local, mostra que é possível por meio de uma receita simples, de fácil preparação e de baixo valor calórico, podemos adquirir uma excelente qualidade e quantidade de nutrientes e antioxidantes, onde podemos aplica-la como ferramenta no aconselhamento dietético e ajudará na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT's), melhorando a qualidade de vida não apenas só dos indivíduos portadores dessas doenças, mas como a população em geral.

Referências Bibliográficas:

1. Silva, G. M. S.; Costa, JS.; Araújo, JSF; Cavalcanti, MT. Avaliação sensorial de doce de chocolate “brigadeiro” com potencial funcional. 2014.
2. Oliveira, AG.; Costa, MCD.; Rocha, SMBM. Benefícios funcionais do açaí na prevenção das doenças cardiovasculares. Journal of Amazon Health Science 2015 .v.1, n.1, p.1-10.
3. Barreto, APM, In: Estudo da Composição Nutricional dos Alimentos Funcionais. Dolinsky, M, Nutrição Funcional. Ed. Roca. São Paulo, 2009, p.1-2.
4. Perez, MPP; Guimarães, SEK, In: Estudo da Composição Nutricional dos Alimentos Funcionais. Dolinsky, M, Nutrição Funcional. Ed. Roca. São Paulo, 2009, p56-7.
5. Coelho, MS; Sallas-Melado, MM. Revisão: Composição química, propriedades funcionais e aplicações tecnológicas da semente de chia (*Salvia hispanica L*) em alimentos. Campinas, 2014. v. 17, n. 4, p. 259-268.