

ALGUNS ALIMENTOS FUNCIONAIS DO NOSSO CONTINENTE



Batata Yacon

A América do Sul é rica em alimentos funcionais. Entre outros, destacam-se a batata Yacom, a quinoa, a maca, o açaí, o cacau, a castanha do Pará e o amaranto. Conheça melhor cada um deles e os benefícios que proporcionam à saúde.

A BATATA YACON

A batata Yacon (*Smallanthus sonchifolius*) é uma planta da família Asteraceae, parecida com a batata doce; é originária dos Andes e possui uma textura macia e levemente adocicada, lembrando a pêra e o melão. Pelo seu alto teor de frutooligossacarídeos (FOS) e inulina é considerada um alimento funcional, tendo o mesmo efeito da fibra alimentar.

Embora em escala bem menor que as batatas, na América do Sul as folhas de Yacon são popularmente consumidas na forma de infusão para tratamento de diabetes, sendo que um pesquisador argentino revelou sua ação hipoglicemiante em ratos. Entretanto, as folhas não possuem frutanos, substâncias típicas de partes inferiores de plantas, mas sim diversos diterpenóides e lactonas sesquiterpênicas. As lactonas sesquiterpênicas são bastante conhecidas por seu largo espectro de ações biológicas e por sua ação tóxica através de consumo oral. Embora algumas destas lactonas das folhas do Yacon apresentem ação anti-inflamatória *in vitro*, estudos *in vivo* ainda são necessários. Além de eficaz

para os diabéticos, os benefícios para um organismo saudável são muitos, como a baixa caloria, sensação de saciedade, aumento da imunidade, bom funcionamento do intestino, redução do colesterol e ácidos graxos no sangue, aumento da absorção de minerais, como cálcio, magnésio e ferro, e é rica em potássio.

Possui baixa caloria porque o carboidrato do Yacon é menos calórico que um carboidrato simples. Por exemplo, cada 100g da batata Yacon possui aproximadamente 30 calorias, já a batata inglesa possui 51 calorias na mesma quantidade. E também é rica em água.

É muito indicada para regular o intestino. É rica em inulina, tipo de carboidrato do grupo dos frutooligossacari-

deos. A inulina por não ser digerível pelo organismo humano ajuda a melhorar o funcionamento intestinal por estimular o crescimento e a atividade das bactérias no cólon. A melhora do funcionamento intestinal, conseqüentemente, melhora o aumento da imunidade.

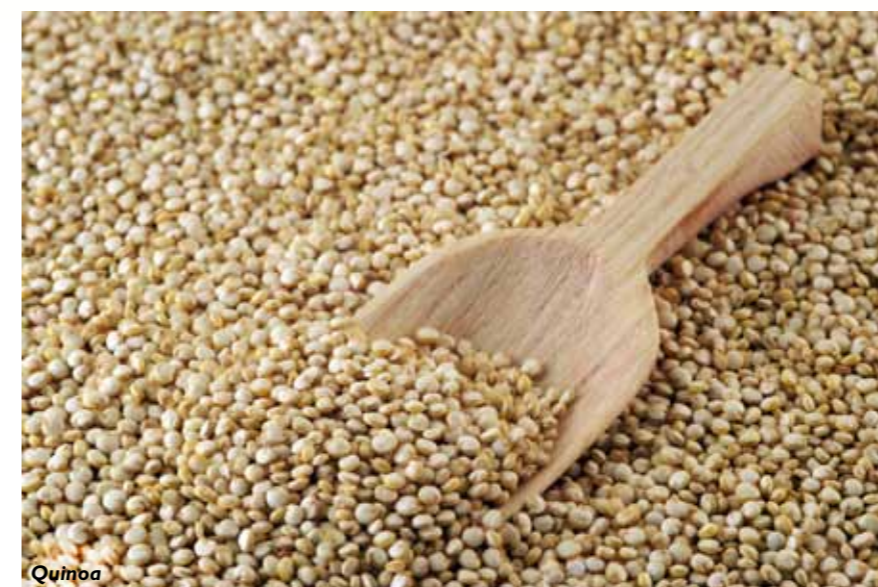
A batata Yacon proporciona a sensação de saciedade por ser um alimento rico em fibras e por ter uma ação lenta na digestão.

O Yacon pode ser consumido cru, como fruta ou adicionado em sucos, saladas e farinhas. Uma boa opção é acrescentar o limão espremido para evitar a oxidação rápida do produto.

O chá da folha do Yacon também é indicado para diminuir o teor glicêmico, desde que o consumo seja acompanhado por um profissional da área, evitando problemas renais e demais disfunções no organismo.

A QUINOA

Originária dos Andes, a quinoa, ou quinua, é frequentemente evocada como o alimento sagrado de antigas culturas andinas. Seu nome científico é *Chenopodium Quinoa Wild* e trata-se de um cereal rico em proteínas, inclusive, lisina e metionina, aminoácidos encontrados no arroz e feijão. É rica em vitaminas A, do complexo B, C e E, zinco, cálcio e ferro. Cada 100g de quinoa contém 15g de proteínas, 68g de carboidratos, 9,5mg de ferro, 286mg de fósforo, 112mg de cálcio, 5g de fibras



Quinoa



Maca

e 335 kcal. A composição pode variar um pouco, em razão da diversidade de sementes. Segundo a Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação, a quinoa é um dos alimentos mais completos que existem.

É uma planta nativa da Colômbia, Peru e Chile, que produz um grão considerado muito importante à alimentação e à vida do homem no altiplano andino. Originária das alturas dos Andes e conservada por quechuas e aymarás, com suas 3.120 variedades.

Após a invasão espanhola, os alimentos autóctones, como a quinoa, o amaranto e a maca, caíram paulatinamente em desuso e foram substituídos pelos grãos consumidos na Europa, como o trigo e a cevada.

O consumo de quinoa é especialmente indicado para pessoas que praticam atividade física, bem como é essencialmente útil para crianças e pessoas que desejam emagrecer, pois atua no aprendizado e na memória, osteoporose, auxilia no tratamento de anemias, colesterol, problemas urinários, doenças do fígado, tuberculose, problemas de circulação, cicatrização, protege o corpo de diversas doenças e normaliza a próstata.

A quinoa é um dos alimentos mais completos em quantidades de calorias, proteínas, gorduras e carboidratos. Seus elementos facilitam o transporte de oxigênio pelas células do sangue.

Pode ser encontrada para consumo em forma de grãos, farinha e flocos. Para enriquecer ou variar o cardápio do dia a dia a quinoa pode ser utilizada em massas, cookies, granolas, shakes, barra de cereais, sucos e vitaminas.

A MACA

Com nome científico *Lepidium meyenii Walp* (Sinonímia: *Lepidium peruvianum G*), a maca é conhecida por sua raiz, que contém alto valor nutritivo. Trata-se de uma planta originária dos Andes Peruanos que fornece inúmeros benefícios para a saúde.

Uma de suas principais características está no aumento da libido e fertilidade. Além disso, retarda o envelhecimento e é indicada para combater o cansaço, prevenir doenças car-

diovasculares, fortalecer a imunidade, prevenir a osteoporose e, ainda, atenuar os sintomas da TPM e da menopausa.

Tantas vantagens se devem ao seu alto valor nutricional, pois esta planta é rica em carboidratos, fibras, proteínas, lipídios (ácido linolênico, ácido palmítico e ácido oléico), minerais (cálcio, magnésio, fósforo, potássio, zinco, selênio e ferro) e vitaminas B₁, B₂, C e E.

A planta pode ser encontrada em forma de pó ou extrato e a dica é utilizá-la em vitaminas, mingaus, sopas, sucos e em molhos para salada.

O AÇAÍ

O açaí (*Euterpe Oleracea*) é uma fruta tropical originária da Venezuela, Colômbia, Equador, Guianas, e Brasil, onde pode ser encontrado nos Estados do Amazonas, Amapá, Pará, Maranhão, Rondônia, Acre e Tocantins.

Com alto pigmento, que dá à fruta a cor roxa intensa, possui ingredientes altamente nutritivos e saudáveis; é rico em vitaminas, cálcio, ferro, fibras, fósforo, minerais, potássio e o ácido oléico. O açaí protege contra o câncer de três maneiras: bloqueia os genes que causam a doença; atrasa o desenvolvimento de tumores; e faz às células da doença se auto destruírem.

Esta fruta possui ingredientes que deixam o cérebro alerta por mais tempo e também o protege de danos que podem evoluir para um quadro de Alzheimer.

Por conter ômega 6, ômega 9 e outros ingredientes, o açaí diminui o colesterol ruim e ajuda a regular o bom. Seus componentes agem contra o envelhecimento das células, deixando-as fortes e resistentes, o que previne rugas precoces. Possui alta concentração de fibras e melhora as funções intestinais. Mantém a boa circulação do sangue por manter os níveis de antioxidantes altos, um



Açaí

dos segredos para ter artérias saudáveis.

O açaí possui alto valor energético, o que dá pique para atividades físicas. Possui, também, ferro, que atua no fortalecimento muscular e na prevenção de anemias.

Esta deliciosa fruta por ser encontrada em polpa, desidratada ou em pó, podendo ser consumida com frutas, vitaminas, iogurtes, sucos, sorvetes, etc.

O CACAU

Os benefícios à saúde provenientes do cacau (*Theobroma Cacao L.*) já são conhecidos há centenas de anos. Trata-se de uma fruta tropical originária da Amazônia, rica em vitaminas A, B, C, D, E, minerais, como ferro, cálcio, fós-



Cacau

foro, potássio e sódio. Além disso, o cacau apresenta alto teor fibras e de flavonóides (antioxidantes).

O cacau possui duas vezes mais antioxidantes que o vinho tinto e três vezes mais que o chá verde. Estes antioxidantes auxiliam no combate aos radicais livres, retardando, assim, o processo de envelhecimento e contribuindo para a prevenção do câncer. Os flavonóides do cacau também ativam a produção de óxido nítrico no organismo, levando ao relaxamento dos vasos sanguíneos e à queda da

pressão arterial.

Apresenta-se como um ótimo aliado da saúde cardiovascular, pois reduz a oxidação do colesterol ruim, evitando a formação de placas de gordura na parede dos vasos sanguíneos.

O cacau contém, ainda, substâncias que estimulam a produção de serotonina, um neurotransmissor que ajuda a combater a depressão e a ansiedade, estimulando os centros de prazer e de bem estar.

Porém, mesmo destacando os benefícios apresentados pelo consumo de produtos à base de cacau, é importante ressaltar o fato de que o chocolate possui alto teor de gorduras e, conseqüentemente, de calorias, portanto o seu consumo deve ser feito em pequenas quantidades.

O cacau pode ser encontrado em pó, barras ou tabletes. Quanto mais alta a porcentagem de cacau, mais puro e mais rico o alimento se torna. Pode ser consumido em vitaminas, shakes, cremes e sobremesas.

A CASTANHA DO PARÁ

Com o nome científico (*Bertholletia excelsa H.B.K.*) a castanha do Pará, também conhecida como castanha do Brasil, é uma das plantas mais nobres e valiosas da Amazônia Ocidental.

Esta oleaginosa ajuda a impedir o

desenvolvimento de doenças cardiovasculares e dá sensação de saciedade. Possui em sua composição minerais importantes, como o cálcio, o magnésio, o potássio, o zinco, o manganês, aminoácidos essenciais e o cobre.

É rica em gorduras mono e polissaturadas, capazes de controlar os níveis do colesterol, porém atenção: às oleaginosas são também altamente calóricas, por isso é preciso muito cuidado para não exagerar na quantidade ingerida.

Esta castanha pode ser encontrada como farinha, *in natura*, descascada e desidratada, sendo utilizada na prevenção do câncer, cardiomiopatia, doença do miocárdio, melhora do sistema imunológico, para equilíbrio da atuação dos hormônios da tireóide e também é um antioxidante.

A castanha do Pará contém o endosperma constituído de um alimento bastante apreciado pelo seu paladar e valores nutritivos, contendo porcentagens consideráveis de lipídios, ácidos graxos insaturados e proteínas.

Por ser um alimento de alta oleosidade, também é altamente perecível e deve ser conservado em recipientes bem fechados, evitando a umidade, que pode gerar processos oxidativos, redução do valor nutricional, aparecimento do cheiro e sabor de ranço. Isso ocorre rapidamente devido a exposição da castanha a ambientes abertos em condições de alta temperatura e alta umidade.

A castanha do Pará pode ser consumida sozinha, em granolas, vitaminas, sucos e saladas.



Amaranto

O AMARANTO

Amaranto (*Amaranthus*) é um gênero botânico da família Amaranthaceae. Várias espécies são conhecidas pelos nomes de breo ou caruru.

O amaranto é conhecido em vários países há muito tempo que se começou a falar sobre esse grão altamente nutricional. As pesquisas realizadas com o amaranto começaram por volta de 1996 e a partir daí começou o seu cultivo no Brasil.

O grão possui cerca de 15% de proteínas com alto teor biológico (aquelas com todos os aminoácidos essenciais que o organismo não produz). De acordo com estudos, ela se compara com a proteína do leite.

É fonte de cálcio biodisponível

(melhor absorção no organismo), o que não acontece com outros tipos de vegetais. Além de ser fonte de fibras, zinco, fósforo e outros nutrientes.

Não contém glúten, sendo uma excelente opção para os celíacos (pessoas com intolerância ao glúten). Quase não tem gosto, o que é muito bom, pois a farinha pode ser usada em várias misturas sem comprometer o sabor das preparações.

Ainda é pouco conhecido no Brasil. Por isso pode ser difícil a sua aquisição. Atualmente, é comercializado em flocos naturais, semelhante aos flocos da aveia, pode ser consumido com frutas e iogurte, como ingrediente para preparação de pães, bolos, doces, sopas, vitaminas e também pode ser consumido como pipoca. A cada dia vem sendo pesquisado seu emprego como matéria-prima em alimentos consumidos habitualmente pela população.

Muitas pesquisas realizadas, tanto no Brasil e em todo o mundo, vêm mostrando o potencial do amaranto na redução dos níveis de colesterol no sangue. Vários componentes presentes podem atuar neste efeito, como o óleo, a fibra, a proteína e as substâncias antioxidantes. Uma delas foi realizada por pesquisadores da Faculdade de Saúde Pública da USP, que utilizaram as sementes e reduziram o colesterol de animais de laboratório. As pesquisas também mostraram resultados satisfatórios em humanos, prova que este alimento é outro forte candidato a fazer parte de uma alimentação saudável.



Castanha do Pará