

ALIMENTOS FUNCIONAIS NA GASTRONOMIA: UMA REVISÃO

Maurício Dell’Osbel^a, Deise Squinalli^a, Leila Renata da Silva^a, Rafaela Santi Dell’Osbel^a, Cláudia Alberici Stefenon^{a*}

a) FSG Centro Universitário

*Autor correspondente (Orientador)
Cláudia Alberici Stefenon, endereço: Rua Os Dezoito do Forte,
2366 - Caxias do Sul - RS - CEP: 95020-472

Palavras-chave:

Gastronomia. Alimentos funcionais.
Saúde.

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: Os alimentos funcionais abrangem diversos tipos de alimentos, neste estudo foram abordados o vinho, a aveia, o chocolate e a cranberry. Cada um destes tem em sua composição um ou mais elementos que são benéficos ao organismo humano. Na uva e no vinho temos os compostos fenólicos e o resveratrol, a aveia tem uma grande quantidade de fibras solúveis, no chocolate temos os polifenóis e na cranberry as antocianinas (BISWAS et al., 2013; GALDEANO, 2009; GUERRA, 2012; TITTON, SCHUMACHER e DANI, 2014). Desta forma, o presente trabalho tem por finalidade realizar uma revisão na literatura para descrever os benefícios do consumo de alimentos funcionais como: vinho, aveia, chocolate e cranberry, e descrever a associação com a Gastronomia.

MATERIAL E MÉTODOS: Trata-se de uma revisão de literatura, onde utilizou-se artigos publicados nas bases de dados Scielo e PubMed, no período de 1998 a 2016.

RESULTADOS E DISCUSSÕES: Sabe-se que o resveratrol está presente no vinho e atua no bloqueio da ação dos radicais livres, portanto, pode ser considerado um quimioprotetor (PENNA e HECKTHEUER, 2004 apud STAVRIC, 1994) (BIANCHI e ANTUNES, 1999; BRAGA, 2007). O resveratrol também é um potente anti-inflamatório, melhora a tolerância de glicose em diabéticos, diminui sintomas da menopausa, protege contra osteoporose e mal de Alzheimer (CZAMANSKI, 2013; PENNA e HECKTHEUER, 2004). A aveia se destaca entre os cereais integrais por seu alto teor proteico, ótimo perfil de aminoácidos e teor de lipídeos em razão favorável entre insaturados e saturados. Além disto, é rico em fibras solúveis (que tem a

capacidade de diminuir os níveis de colesterol e LDL do sangue) e insolúveis (que regulam o trânsito intestinal). Sabe-se que colabora para um controle de pressão arterial e de glicose no sangue (GALDEANO, 2009; MELLO e LAAKSONEN, 2009). O efeito protetor dos flavonoides, presente nos chocolates, exercem efeitos antioxidantes, reduzindo o dano oxidativo (SCHROETER et al., 2006; ZHU et al., 2005). Os chocolates apresentam variações em seus polifenóis de acordo com sua concentração de cacau, portanto o chocolate amargo apresenta maior atividade oxidante, logo após vem o chocolate meio-amargo, seguido pelo chocolate de soja e por último o chocolate ao leite (TITTON et al., 2014). As concentrações de polifenóis variam de acordo com mudanças no pH, durante o processamento do cacau. Além disso, a epicatequina é o composto ativo do cacau com maiores efeitos benéficos à saúde vascular (EFRAIM et al., 2011). O chocolate tem efeitos atrativos devido aos ingredientes presentes em sua formulação, facilitando assim para a gastronomia o seu manuseio e aplicação em diversas receitas, encantando os mais diversos paladares (RICHTER e LANNES, 2007). Cranberry é uma fruta nativa dos Estados Unidos da América e foi desenvolvida pela manipulação de ecossistemas nativos e seleção genética. A planta tem um verde perene e tem um crescimento lento das vinhas (AVERILL e SYLVIA, 1998). A cranberry age como um antiaderente para certos microrganismos, principalmente infecções do trato urinário e protegendo a saúde dos dentes (DAS, BISWAS e BANERJEE, 2016; LEAHY, SPERONI e STARR, 2002). Além disso, a cranberry possui uma variedade de fitoquímicos, como por exemplo proantocianidinas, que contribuem para a inibição de reações oxidativas causadas pela condição de estresse (LEAHY, SPERONI e STARR, 2002). Frutas vermelhas como a cranberry tem possibilidade de ser utilizadas em uma diversidade de receitas doces e salgadas (LA VILLA e PINTO, 2015). Sugere-se que seja indicado o consumo de cranberry principalmente para pacientes com grandes chances de adquirir doenças do trato urinário, placas bacterianas dentárias, cardiovasculares e oncológicas, com mal de Parkinson e artrite. Relativo a gastronomia essa fruta ainda é pouco conhecida no Brasil, porém, pode-se utilizar para as mais diversas receitas. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que uma dieta rica em alimentos funcionais auxilia na saúde e prevenção de doenças. Cada alimento estudado tem uma ou mais substâncias funcionais, portanto sugere-se adotar uma dieta variada com o intuito de abranger todos os sistemas do corpo humano. Porém, se faz necessário a moderação no consumo, especialmente de vinhos e chocolate. O primeiro devido ao seu

teor alcoólico e o segundo devido ao seu alto valor calórico. Cada vez mais a gastronomia se volta à saúde, devido ao clamor dos consumidores que não estão só interessados em sabor mas também em qualidade alimentar. Os ingredientes aqui mencionados podem ser facilmente inseridos em grande parte das preparações culinárias, adicionando qualidade nutricional e agradando o paladar.

REFERÊNCIAS

- AVERILL, A.; SYLVIA, M. Cranberry insects of the Northeast. 1998.
- BIANCHI, M. d. L. P.; ANTUNES, L. M. G. Radicais livres e os principais antioxidantes da dieta. **Rev Nutr**, v. 12, n. 2, p. 123-30, 1999.
- BISWAS, N. et al. Identification of phenolic compounds in processed cranberries by HPLC method. **J. Nutr. Food Sci**, v. 3, n. 1, 2013.
- BRAGA, M. R. Fitoalexinas e a defesa das plantas. Acesso em, v. 23, 2007.
- CZAMANSKI, R. T. Prospecção de atividade antibacteriana em resíduos da viticultura na perspectiva da desinfecção e antissepsia aplicadas à saúde e à produção animal, bem como à agroindústria familiar. 2013.
- DAS, R.; BISWAS, S.; BANERJEE, E. R. Nutraceutical-prophylactic and therapeutic role of functional food in health. **J Nutr Food Sci**, v. 6, n. 527, p. 2, 2016.
- EFRAIM, P. et al. Revisão: Polifenóis em cacau e derivados: teores, fatores de variação e efeitos na saúde. **Brazilian Journal of Food Technology**, 2011.
- GALDEANO, M. C. Aveia, uma escolha saudável. Embrapa Agroindústria de Alimentos-Artigo de divulgação na mídia (INFOTECA-E), 2009.
- GUERRA, C. C. Polifenóis da uva e do vinho. **Revista Brasileira de Viticultura e Enologia**, Bento Gonçalves, RS, v. 4, n. 4, p. 90-100, 2012.
- LA VILLA, F.; PINTO, L. A. d. S. A PRODUÇÃO DE FRUTAS VERMELHAS ASSOCIADAS AO TURISMO RURAL E À GASTRONOMIA. **Arquivos Brasileiros de Alimentação**, v. 1, n. 1, p. 21-29, 2015.
- LEAHY, M.; SPERONI, J.; STARR, M. Latest developments in cranberry health research. **Pharmaceutical biology**, v. 40, n. 1, p. 50-55, 2002.
- MELLO, VD d.; LAAKSONEN, D. E. Fibras na dieta: tendências atuais e benefícios à saúde na síndrome metabólica e no diabetes melito tipo 2. **Arq Bras Endocrinol Metab**, v. 53, n. 5, p. 509-18, 2009.
-

PENNA, N. G.; HECKTHEUER, L. H. R. Vinho e saúde: uma revisão. **Infarma**, v. 16, n. 1, p. 64-67, 2004.

RICHTER, M.; LANNES, S. C. d. S. Ingredientes usados na indústria de chocolates. **Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas**, v. 43, n. 3, p. 357-369, 2007.

SCHROETER, H. et al. (-)-Epicatechin mediates beneficial effects of flavanol-rich cocoa on vascular function in humans. **Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America**, v. 103, n. 4, p. 1024-1029, 2006.

TITTON, N. Fl.; SCHUMACHER, A. B.; DANI, C. Estudo Comparativo da Quantidade de Polifenóis Totais e da Atividade Antioxidante em diferentes chocolates: ao leite, meio amargo, amargo e de soja. **Ciência em movimento**, v. 16, n. 33, p. 77-84, 2014.

ZHU, Q. Y. et al. Influence of cocoa flavanols and procyanidins on free radical-induced human erythrocyte hemolysis. **Journal of Immunology Research**, v. 12, n. 1, p. 27-34, 2005.