

Programa de Pós-Graduação em Alimentos e Nutrição



O Semear da Ciência

Ciclo de Palestras – 2014/2

O AMENDOIM E SEUS BENEFÍCIOS



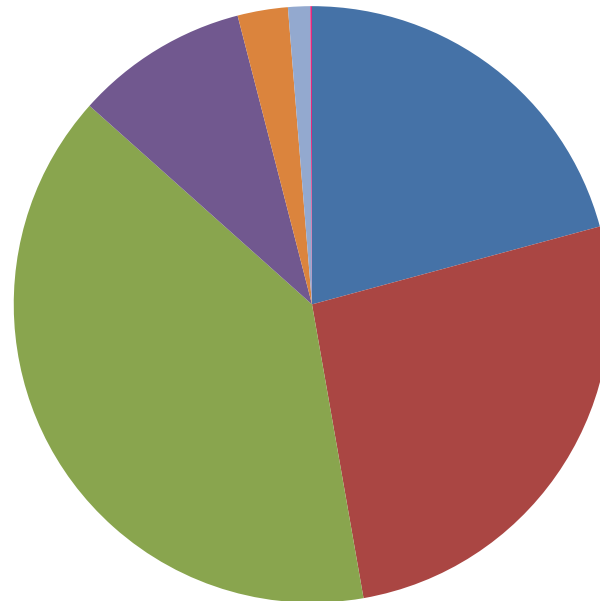
Luciana Mouta de Oliveira

O AMENDOIM

O amendoim é uma semente oleaginosa de uma planta da família Fabaceae, a *Arachis hypogaea* L.. é uma planta originária da América do Sul, considerado como oriundo da região compreendida entre as latitudes 10° e 30° Sul, com provável centro de origem na região de Gran Chaco, incluindo os vales do Rio Paraná e Paraguai e as regiões Norte da Argentina e Peru.



Composição Centesimal



- | | |
|------------------------|----------------------|
| ■ carbohidratos | ■ Proteínas |
| ■ Gorduras Insaturadas | ■ Gorduras Saturadas |
| ■ Colesterol | ■ Fibra Alimentar |
| ■ Minerais | ■ Vitaminas |



COMPONENTES E SEUS BENEFÍCIOS

Ácidos graxos monoinsaturados: Conhecidos como gorduras do bem, os ácidos graxos monoinsaturados contribuem para diminuir a oxidação, aumentar a captação do colesterol ruim (LDL) pelo fígado e elevar as taxas do colesterol bom (HDL).

Lipídeos: Importante ao corpo por ser fonte concentrada de energia, servir de transporte e absorção das vitaminas lipossolúveis (insolúveis em água), além de ser precursora de diversos hormônios e proteger as membranas celulares.

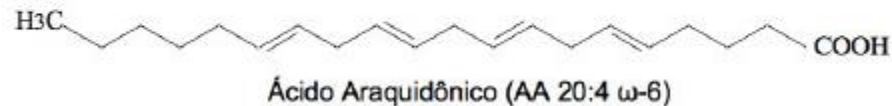
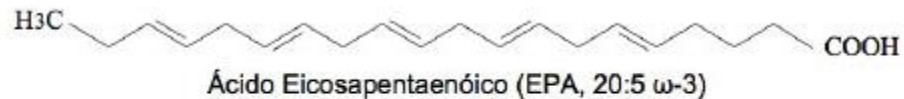
Gorduras monoinsaturadas: Ajudam a perder peso, pois são responsáveis por manter o nível de açúcar no sangue estável e ativar o metabolismo da queima de gorduras, além de ajudar a converter os estoques de gordura corporal em energia.

Sem colesterol: Mesmo com alto valor calórico, não contém colesterol por ser de origem vegetal.

A Resolução RDC n. 54/2012 impossibilitou a utilização da alegação “sem colesterol” nos óleos vegetais.

COMPONENTES E SEUS BENEFÍCIOS

Ômega-3: Os ácidos graxos ômega 3, como o ácido alfa-linolênico, ácido eicosapentaenoico e o ácido docosahexanoico, são ácidos carboxílicos poliinsaturados, em que a dupla ligação está no terceiro carbono a partir da extremidade oposta à carboxila. Reduzem, moderadamente, os níveis de triglicérides no sangue e a pressão arterial. Possui ainda importante papel em processos inflamatórios.



Ômega-6: Os ômega 6 derivados do ácido linoléico exercem importante papel fisiológico participam da estrutura de membranas celulares, influenciando a viscosidade sangüínea, permeabilidade dos vasos, ação antiagregadora, pressão arterial, reação inflamatória e funções plaquetárias.



COMPONENTES E SEUS BENEFÍCIOS

Minerais

Magnésio: Importante para a circulação, fortalecimento dos músculos, e para cicatrizações; essencial para o sistema nervoso e para afastar o estresse.

Cálcio: Fortalece a estrutura óssea e previne a osteoporose. Deve ser sempre consumido em conjunto com o magnésio.

Selênio: Eficácia na redução do estresse celular, físico e emocional.

Ferro: Importante na dieta de gestantes, pois ajuda na formação do sistema nervoso do bebê, bem como no crescimento do feto, além de reduzir infecções comuns na gravidez. Também é extremamente importante ao longo da vida toda, pois é parte das células vermelhas e sua carência é diagnosticada como anemia.

Fósforo e potássio: Ajudam a afastar a fadiga e dão pique total para quem pratica atividades físicas. O fósforo ajuda na formação dos ossos e é fundamental na constituição do rim. Já o potássio, melhora a contração muscular e é um aliado para quem pratica exercícios físicos.

COMPONENTES E SEUS BENEFÍCIOS

Vitaminas

Vitamina E: Nutriente famoso pela ação antioxidante, ou seja, de combate ao excesso de radicais livres e prevenção de tumores. E, ainda, é responsável por aumentar a resistência dos músculos ao reduzir dores e preservar o sistema imunológico.

Vitaminas do complexo B: Essenciais ao sistema nervoso, são auxiliares na digestão, além de afastarem o mau humor por ajudarem na formação de neurotransmissores, como a serotonina, que é sinônimo de bem-estar.

- **Vitamina B9** (Ácido fólico ou folato): É necessária para a formação de proteínas estruturais e hemoglobina. É essencial para a formação correta do sistema nervoso do feto.
- **Vitamina B3** (Niacina): desempenha importante papel no metabolismo energético celular e na reparação do DNA. Outras funções da niacina incluem remover substâncias químicas tóxicas do corpo e auxiliar a produção de hormônios esteroides pelas glândulas supra-renais, como os hormônios sexuais



VALOR NUTRICIONAL

Aproximadamente 25% da composição do amendoim é de proteínas, o que o coloca como uma excelente estratégia de composição proteica na alimentação de adultos e crianças.

Nutrição, prevenção de doenças cardiovasculares, diminuição de colesterol e triglicérides, equilíbrio do metabolismo, suprimento de vitamina E e fator de inibição de apetite são algumas das características apontadas em estudos, que colocam o amendoim na categoria de alimentos funcionais, desde que consumido em porções adequadas

Segundo estudos, a gordura presente no amendoim é originária, principalmente, de ácidos graxos poliinsaturados, que são benéficos para a saúde. Essas gorduras poliinsaturadas são responsáveis pela prevenção de doenças cardiovasculares, pois se unem a outros nutrientes, como o resveratrol, uma substância natural presente no amendoim em alta concentração.



VALOR NUTRICIONAL

O consumo freqüente de amendoins também diminui as taxas sangüíneas de colesterol e triglicérides entre 11% e 14%, ao mesmo tempo em que aumenta os níveis de magnésio, um mineral muito importante para o equilíbrio metabólico.

Uma porção de 30g de amendoim fornece 25% da recomendação diária do consumo de vitamina E e alto teor de zinco, mineral vital para a formação e liberação de hormônios.

Existem, inclusive, estudos que comprovam que o consumo de amendoim pode retardar ou diminuir a incidência do Mal de Alzheimer.





AMENDOIM E AS AFLATOXINAS

A aflatoxina é um dos principais tipos de micotoxinas existentes e responsável pela contaminação dos grãos do milho, do trigo e, principalmente, do amendoim.

As micotoxinas são elementos tóxicos, originárias de fungos, que sob certas condições de umidade, oxigênio e temperatura, se desenvolvem em produtos agrícolas e alimentos. Elas são estáveis e termo-resistentes e, portanto, muito difíceis de serem eliminadas através de controles de temperatura e químicos.

Atualmente, sabe-se que a aflatoxina pode provocar, entre outros problemas: **cirrose, necrose do fígado, hemorragia nos rins, hepatite do tipo B e lesões sérias na pele.** Além disso, os produtos do seu metabolismo no organismo reagem com o DNA, em nível celular, interferindo com o sistema imunológico do indivíduo contaminado, reduzindo, com isso, a resistência à doenças.

Outro efeito atribuído à ingestão da aflatoxina, já comprovado pela Organização Mundial da Saúde, é o **câncer de fígado no homem.** Evidentemente, não significa que ingerindo aflatoxina, o indivíduo, necessariamente, contrairá câncer, mas sim, que o risco, nesses casos, é maior.

O AMENDOIM ENQUANTO ESTIMULANTE

O amendoim é rico em vitaminas do complexo B e em um aminoácido chamado arginina. Essas substâncias são vasodilatadoras e melhoram a circulação do organismo como um todo, inclusive dos órgãos sexuais. Além de ter um alto teor de zinco, o que induz à liberação de hormônios. Porém, não há nenhuma comprovação científica de que o amendoim aja especificamente sobre os órgãos sexuais.





*Muito
Obrigada!!!*

*Luciana Mouta de Oliveira
lucianamouta@gmail.com*