

Programa de Pós-Graduação em Alimentos e Nutrição



O Semear da Ciência

Chás: natural é atóxico?



Palestrante: Liza Ghassan Riachi

CICLO DE PALESTRAS – ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

História e Origem do Chá

- O consumo do chá é antigo, tendo relatos de que sua origem remonta há 5000 mil anos, no oriente;
- Foi difundido pelo mundo após a chegada dos europeus, na região.
- Atualmente é uma das bebidas mais consumidas.



História e Origem do Chá

- O nome “chá” é de origem oriental e advém da infusão de folhas e brotos da árvore chá (*Camellia sinensis*);
- No início, o chá era consumido apenas com objetivo medicinal, mas aos poucos passou a ser usado, como bebida, por prazer.



História e Origem do Chá

A partir de folhas, brotos e flores de *Camellia sinensis* são produzidos diferentes tipos de chá, de acordo com o tratamento empregado:

chá branco – brotos jovens da planta

chá verde – folhas verdes secas imediatamente após a colheita

chá oolong – folhas parcialmente fermentadas

chá preto – folhas fermentadas

chá vermelho – folhas fermentadas em barris de carvalho



Os Benefícios dos Chás

Estímulo do apetite: alecrim, agrião, camomila, melissa, dente-de-leão, sálvia, manjerona, alfavaca.

Calmantes ou sedativos: capim-cidreira, maracujá, valeriana, hortelã, folha de laranja, melissa, camomila, angélica.

Melhora nos problemas estomacais e intestinais: erva-doce, hortelã, camomila, poejo, angélica, sálvia e funcho.

Digestivos: hortelã, camomila, boldo, quássia, raiz de genciana, sálvia, carqueja, anis estrelado.

Cicatrizantes: eucalipto, cavalinha, maracujá, couve, babosa, bálsamo-do-peru, cardo santo.



Os Benefícios dos Chás

Anti-inflamatórios: agrião, limão, hortelã, alecrim, cavalinha, dente-de-leão, urtiga, folha de abacate.

Antissépticos: arnica, bardana, limão e malva branca.

Antidiarreicos: casca ou polpa de maçã, broto ou polpa de goiaba e casca de romã.

Estímulo do intestino: sene, ameixa preta, cáscara sagrada, zimbro, hortelã, erva-doce e capim-cidreira.

Combate aos radicais livres: chá-mate, chá-verde, chá-preto.



Atenção

Apesar dos inúmeros benefícios, não se deve ingerir chás indiscriminadamente.

- As plantas medicinais são como remédios e, dessa forma, têm indicações, contraindicações e efeitos colaterais.
- Muitas interagem com medicamentos e alteram resultados de exames.

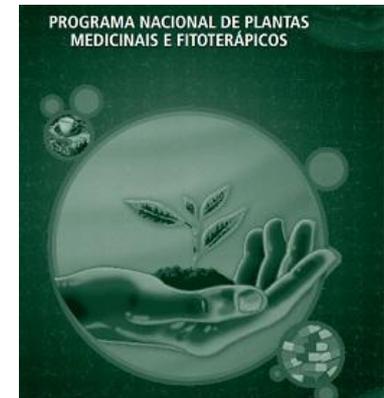


Portaria Interministerial (2.960/2008)

- Instituição do Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos

“garantir à população brasileira o acesso seguro e o uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos, promovendo o uso sustentável da biodiversidade, o desenvolvimento da cadeia produtiva e da indústria nacional”

- O SUS conta com 71 plantas aprovadas para o uso no tratamento complementar.



Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos

- As unidades básicas de saúde que disponibilizam esses produtos naturais estão localizadas nos seguintes estados: Acre, Amazonas, Bahia, Espírito Santo, Goiás, Pará, Paraíba, Rio de Janeiro, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Sergipe, São Paulo, Tocantins e Distrito Federal.
- Como todo medicamento, as plantas e os fitoterápicos devem ser utilizadas conforme orientação médica.
- Devem possuir registro na Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos

RELAÇÃO DE FITOTERÁPICOS OFERTADOS NO SUS

Nome popular	Nome científico	Indicação
Espinheira-santa	<i>Maytenus ilicifolia</i>	Auxilia no tratamento de gastrite e úlcera duodenal e sintomas de dispepsias
Guaco	<i>Mikania glomerata</i>	Apresenta ação expectorante e broncodilatadora
Alcachofra	<i>Cynara scolymus</i>	Tratamento dos sintomas de dispepsia funcional (síndrome do desconforto pós-prandial) e de hipercolesterolemia leve a moderada. Apresenta ação colagoga e colerética
Aroeira	<i>Schinus terebenthifolius</i>	Apresenta ação cicatrizante, antiinflamatória e anti-séptica tópica, para uso ginecológico
Cáscara-sagrada	<i>Rhamnus purshiana</i>	Auxilia nos casos de obstipação intestinal eventual
Garra-do-diabo	<i>Harpagophytum procumbens</i>	Tratamento da dor lombar baixa aguda e como coadjuvante nos casos de osteoartrite. Apresenta ação anti-inflamatória
Isoflavona-de-soja	<i>Glycine max</i>	Auxilia no alívio dos sintomas do climatério
Unha-de-gato	<i>Uncaria tomentosa</i>	Auxilia nos casos de artrites e osteoartrite. Apresenta ação antiinflamatória e imunomoduladora
Hortelã	<i>Mentha x piperita</i>	Tratamento da síndrome do cólon irritável. Apresenta ação antiflatulenta e Antiespasmódica
Babosa	<i>Aloe vera</i>	Tratamento tópico de queimaduras de 1º e 2º grau e como coadjuvante nos casos de Psoríase vulgaris
Salgueiro	<i>Salix alba</i>	Tratamento de dor lombar baixa aguda. Apresenta ação antiinflamatória
Plantago	<i>Plantago ovata Forssk</i>	Auxilia nos casos de obstipação intestinal habitual. Tratamento da síndrome do cólon irritável

Resolução RDC nº 277, de 22/09/2005

- Os chás comercializados são considerados alimentos e devem seguir o Regulamento Técnico para Café, Cevada, Chá, Erva-Mate e Produtos Solúveis.

Definição:

“produto constituído de uma ou mais partes de espécie(s) vegetal(is) inteira(s), fragmentada(s) ou moída(s), com ou sem fermentação, tostada(s) ou não, constantes de Regulamento Técnico de Espécies Vegetais para o Preparo de Chás. O produto pode ser adicionado de aroma e ou especiaria para conferir aroma e ou sabor”



Chás e Legislação

- Chá em cápsulas, tabletes, comprimidos ou similares são classificados como NOVO ALIMENTO e, conseqüentemente, deve atender aos requisitos previstos na Resolução Anvisa nº 16, de 30 de abril de 1999.
- Não são todas as espécies vegetais, e nem qualquer parte da planta que podem ser utilizadas para o preparo de chás.
- São estabelecidas pelo “Regulamento Técnico de Espécies Vegetais para o Preparo de Chás”.

Chás e Legislação

Tabela 1 - Espécies Vegetais para o Preparo de Chás

NOME COMUM / NOME CIENTÍFICO	Parte do vegetal utilizada
Abacaxi / Bromelia ananas L.	infrutescência (casca e polpa dos frutos)
Acerola / Malpighia glabra L.	frutos
Ameixa / Prunus domestica L.	frutos
Amora / Rubus spp	frutos
Ananás / Ananas sativus Schult. & Schult. F	polpa dos frutos
Ananás / Ananas sativus Schult. & Schult. F	infrutescência (casca e polpa dos frutos)
Banana caturra e banana-nanica / Musa sinensis L.	frutos
Banana-de-são-tomé, banana-maçã, banana-ouro, banana-prata / Musa aromática L.	frutos
Banana-da-terra / Musa sapientum L.	frutos
Baunilha / Vanilla aromática Swart.	Frutos
Boldo / Pneumus boldus Molina (1)	folhas
Beterraba / Beta vulgaris L.	raízes
Camomila ou Mazanilha / Matricaria recutita L.	capítulos florais
Chamomilla recutita (L.) Rauscher	
Capim-limão ou capim-santo ou capim-cidreira ou capim-cidrô ou chá de Estrada / Cymbopogon citratus Stapf	folhas
Carqueja/Baccharis genistelloides (Lamarck) Persoon	folhas
Cassis ou groselha negra / Ribes nigrum L.	frutos
Cereja / Prunus serotina Ehrh	frutos (sem semente)
Chá preto ou chá verde ou chá branco/ Camellia sinensis (L.) Kuntze	folhas e talos
Chicória / Cichorium intybus L. (2)	Folhas, talos e raízes
Cenoura / Daucus carota L.	raízes
Damasco ou Apricot / Prunus armeciaca L	frutos (sem semente)
Erva-cidreira ou melissa / Melissa officinalis L.	folhas e ramos
Erva-mate ou mate verde ou mate tostado/ Ilex paraguariensis St. Hil.	Folhas e talos
Erva-doce ou anis ou anis doce / Pimpinella anisum L.	frutos
Estévia / Stevia rebaudiana Bert (2)	folhas
Framboesa / Rubus idaeus L.	frutos
Funcho ou erva-doce-nacional / Foeniculum vulgare Mill.	Frutos
Groselha / Ribes rubrum L.	frutos
Guaraná / Paullinia cupana L.	sementes
Hibisco / Hibiscus sabdariffa L.	flores
Hortelã ou Hortelã Pimenta ou Menta /Mentha piperita L	folhas e ramos
Hortelã ou Menta ou Hortelã doce ou Menta doce /Mentha arvensis L	folhas e ramos

Chás e Legislação

Tabela 1 - Espécies Vegetais para o Preparo de Chás - Continuação

NOME COMUM / NOME CIENTÍFICO	Parte do vegetal utilizada
Jasmim / <i>Jasminum officinale</i> L.	flores
Laranja amarga e laranja-doce / <i>Citrus aurantium</i> L. ou <i>Citrus vulgaris</i> Risso e <i>Citrus sinensis</i> Osbeck	frutos, casca dos frutos, folhas e flores
Limão e limão-doce / <i>Citrus limmonia</i> Osbeck ou <i>Citrus limonium</i> Risso	frutos, casca dos frutos, folhas e flores
Maçã / <i>Pyrus malus</i> L.	frutos
Mamão ou papaia / <i>Carica papaya</i> L.	frutos
Manga / <i>Mangifera indica</i> L.	frutos
Maracujá-açú / <i>Passiflora quadrangularis</i> L.	polpa dos frutos
Maracujá-azedo / <i>Passiflora edulis</i> F. Flavicarpa	polpa dos frutos
Degener	
Maracujá-doce e maracujá silvestre / <i>Passiflora alata</i> Dryand.	Polpa dos frutos
Maracujá-mirim, maracujá-roxo e maracujá-de-garapa / <i>Passiflora edulis</i> Sims	polpa dos frutos
Marmelo comum / <i>Pyrus cydonia</i> L. ou <i>Cydonia vulgaris</i> Pers.	frutos
Marmelo-da-china / <i>Cydonia sinensis</i> Thouin.	frutos
Mirtilo / <i>Vaccinium myrtillus</i> L.	frutos
Morango / <i>Fragaria</i> spp. frutos	frutos
Pêra / <i>Pyrus communis</i> L. frutos	frutos
Pêssego / <i>Prunus persica</i> (L.) Batsch.	frutos (sem caroço)
Pitanga / <i>Stenocalyx michelii</i> O.Berg ou <i>Eugenia uniflora</i> L.	frutos e folhas
Rosa silvestre ou mosqueta/ <i>Rosa canina</i> L.	frutos e flores
Tamarindo / <i>Tamarindus indica</i> L.	polpa dos frutos
Tangerina, bergamota, mexerica, laranja- cravo e mandarina / <i>Citrus reticulata</i> Blanco	casca e frutos
Uva / <i>Vitis vinifera</i> L.	frutos

Chás e Legislação

- O chá é um alimento, por isso, não são permitidas alegações terapêuticas ou medicamentosas no rótulo deste produto (prevenção, tratamento e ou cura).
- O chá em cápsula ou em outra forma de apresentação similar que alegue que o mesmo não contém obrigatoriedade de registro está incorreto. Esse produto não está previsto na legislação sanitária de alimentos.



Atenção

- cuidado ao comprar folhas em mercados populares, indicadas por leigos como tratamento de doenças.
- Os nomes populares, algumas vezes, apontam para espécies bastante diversas.
- As plantas podem ter morfologia semelhante, porém composição química distinta.



Atenção

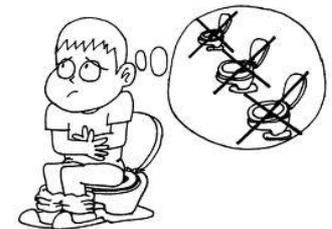
- Os efeitos e riscos associados ao consumo de plantas e ervas devem ser bem conhecidos.

Ação abortiva:

- **Boldo, Boldo-do-chile (*Peumus boldus*)** – alcalóide boldina
- **Arruda (*Ruta graveolens* L.)** – alcalóides quinolínicos

Ação laxativa:

- **Sene (*Cassia augustifolia*)** – glicosídeos responsáveis por estimular a motilidade intestinal. Uso restrito para o caso de consipação grave.



Chás: natural é atóxico?

- Qualquer chá se consumido em excesso pode se tornar tóxico e prejudicar a saúde.
- Aproveite os inúmeros benefícios das plantas e ervas de forma consciente, sem exageros e sempre com orientação de um profissional.



Modo de Preparo:

- **Preparo por infusão:** adição de água fervente à planta e abafado por 2 ou 3 minutos
 - **Preparo por decocção:** partes mais duras da planta são fervidas por 2 a 5 minutos.
- beba o chá entre as refeições (quente ou frio)
 - consuma logo após o preparo



Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. Programa nacional de plantas medicinais e fitoterápicos. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/plantas_medicinais.pdf> Acesso em: 25 de fevereiro de 2013.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Informe Técnico nº 45, de 28 de dezembro de 2010. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/wps/wcm/connect/40512000474583248e6ede3fbc4c6735/informe_45.pdf?MOD=AJPERES> Acesso em: 24 de fevereiro de 2013.

<<http://www.reikiactivo.com/pt/outros/o-cha/>> Acesso em: 23 de fevereiro de 2013.

<<http://noticias.uol.com.br/saude/ultimas-noticias/redacao/2012/10/17/chas-sao-como-remedios-dizem-especialistas-saiba-como-usufruir-dos-beneficios-sem-riscos.htm>> Acesso em: 25 de fevereiro de 2013.

<<http://www.einstein.br/einstein-saude/nutricao/Paginas/os-beneficios-do-cha.aspx>> Acesso em: 27 de fevereiro de 2013.

MENGE, S. S.; MENTZ, L. A.; SCHENKEL, E. P. uso de plantas medicinais na gravidez. Revista Brasileira de Farmacognosia, v. 11, n. 1, p. 21-35, 2001.

Chás: natural é atóxico?



OBRIGADA!