ALIMENTO VIVO

BENEFÍCIOS DO CONSUMO DE GRÃOS GERMINADOS

Mestranda Nathalia Diogo

Out/2018

1. CRUDIVORISMO

- Raw food
- Prática de se alimentar somente de alimentos crus

- A alimentação é baseada em frutas frescas, vegetais, sementes, grãos germinados

- Uso de desidratação, fermentados, isentos de processamento industrial e também podendo ser utilizado cozimento brando, de até 42°C

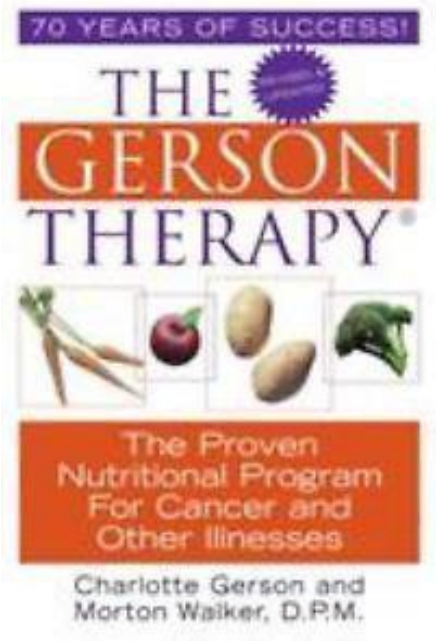
1. CRUDIVORISMO

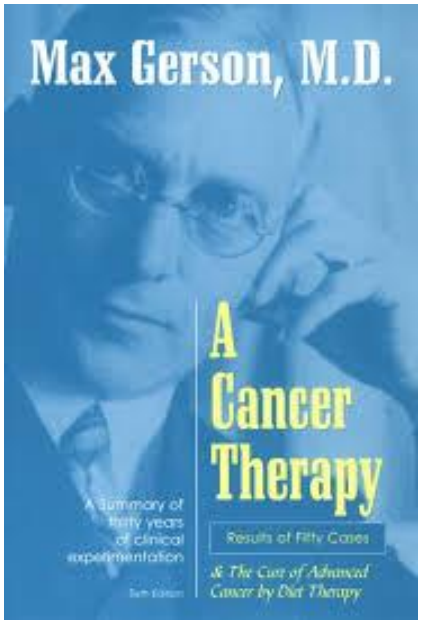
- Entre os séculos XVII e XIX monges da França e Alemanha possuíam o hábitos do crudivorismo a fim de adquirir melhor saúde física e espiritual.

- Médico Bircher- Benner, no séc XIX defendeu a cura de doenças a partir da alimentação crua. Chegou a abrir uma clínica especializada em cura por alimentos crus em Zurique.

1. CRUDIVORISMO

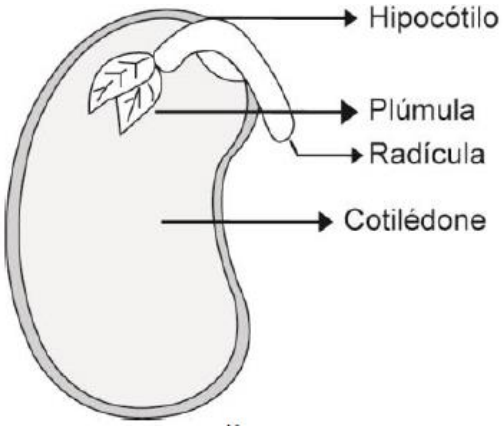
- Max Gerson (1958) defendia que o consumo de alimentos crus poderia prevenir doenças como lúpus, diabetes e câncer.





2. SEMENTES GERMINADAS E BROTOS

- Morfologia



Semente de feijão
Fonte: EMBRAPA

- Plúmula: onde se origina o caule e as folhas
- Radícula: porção do eixo embrionário que após a germinação, se desenvolve na raiz primária da planta
- Hipocótilo: região de transição entre plúmula e radícula
- Cotilédone: reservas necessárias à germinação
- Plântula: planta pequena ou jovem, muda, oriunda de uma semente recém germinada

2. SEMENTES GERMINADAS E BROTOS

- Três fases:
- 1- Embebição: fase inicial de absorção de água -> fase da ligação da água a matriz da semente;

2. SEMENTES GERMINADAS E BROTOS

- 2- Ativação Metabólica: ativação do processo pré-germinativo. Enzimas, membranas e organelas (mitocôndrias) tornam- se funcionais, ocorrendo intensa digestão das reservas (cho, ptn e lip). Fase da protusão da radícula.

2. SEMENTES GERMINADAS E BROTOS

- 3- Germinação: crescimento visível do eixo embrionário, fase de aumento do teor de água na semente.

3.COMPOSTOS BIOATIVOS

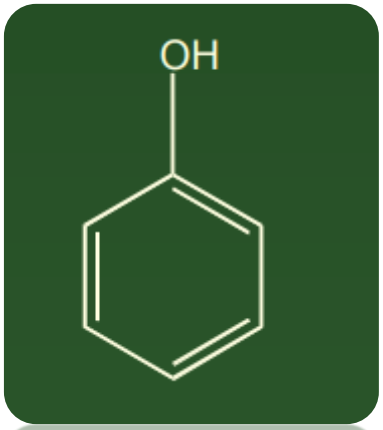
- Metabólitos primários e secundários:
- Primários respondem pela sobrevivência do vegetal (fotossíntese, respiração, assimilação de nutrientes)

- Secundários: estratégias de defesa das plantas -> compostos bioativos -> compostos fenólicos

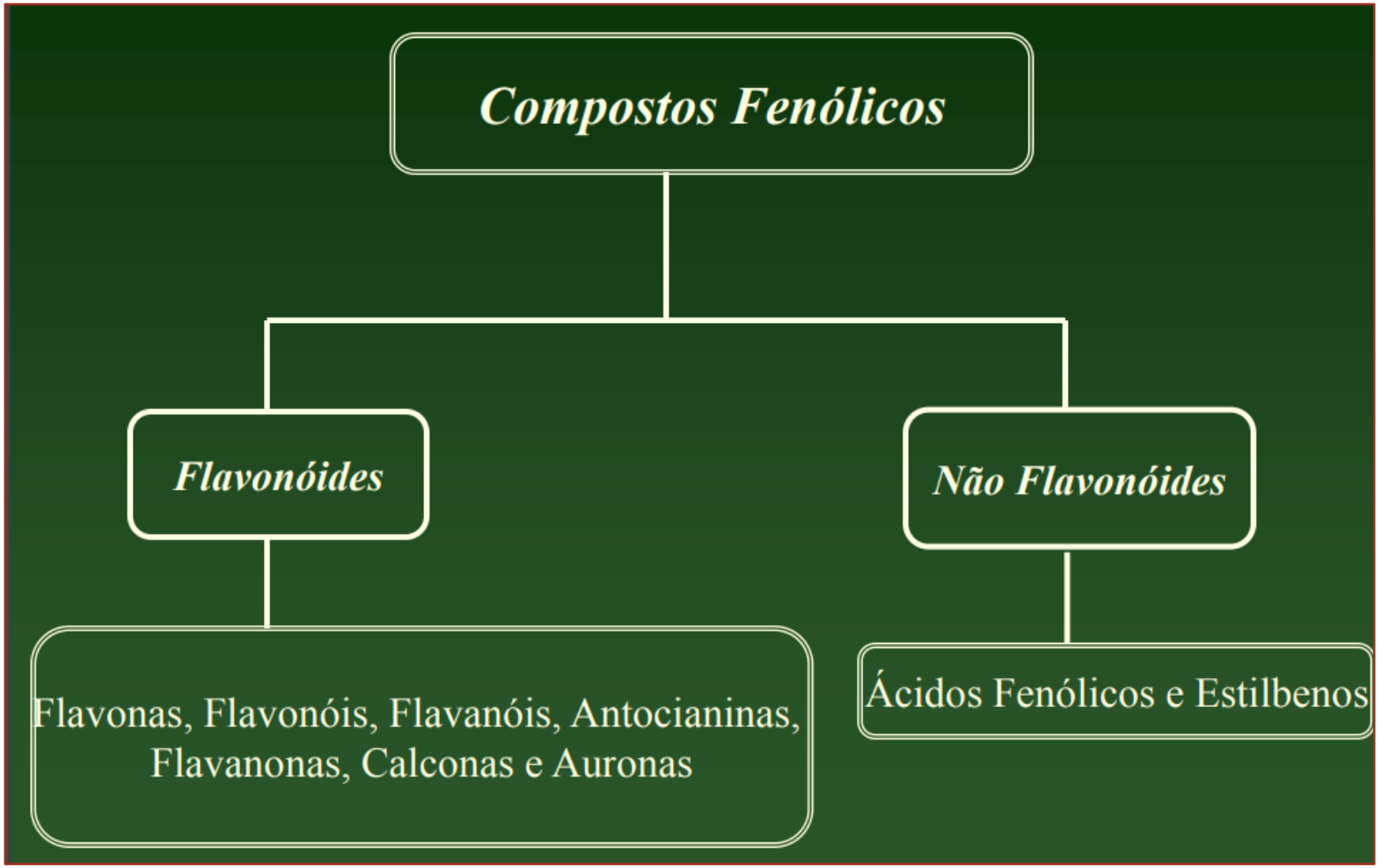
- Atuam como antioxidantes, antimicrobiano, antialérgico, anti- inflamatório.

3.COMPOSTOS FENÓLICOS

- Resultam do metabolismo secundário das plantas;
- Intervêm diretamente na pigmentação, crescimento, reprodução e proteção contra infecções e agentes agressores.
- Quimicamente, são compostos que contêm um anel aromático ao qual está ligado um ou mais grupos hidroxila.



3.COMPOSTOS FENÓLICOS



4. GERMINAÇÃO E COMPOSTOS BIOATIVOS

- Quinoa e Amaranto: + antocioninas, polifenóis totais e atividade antioxidante
- Semente de gergelim: + aminoácidos livres, compostos fenólicos totais
- Feijão Mungo: + compostos fenólicos
- Broto de trigo: + compostos fenólicos

5.EXEMPLOS

- Brotos de alfafa
- Lentilha
- Grão de bico
- Feijão mungo
- Rabanete
- Amendoim

6. AMENDOIM GERMINADO E O RESVERATROL

- No amendoim, o resveratrol pode ser encontrado na película das sementes, nas próprias sementes, nas raízes, nas folhas e nas vagens. Os teores de resveratrol são mais altos em amendoim germinado.

6. AMENDOIM GERMINADO E O RESVERATROL

- O resveratrol :
- Conhecido por sua propriedade antioxidante, ao qual são atribuídas ações terapêuticas;
- Atua como fitoalexina, sintetizado num largo número de plantas como resposta a agressões/infecções por agentes patogênicos (bactérias, vírus, fungos e insetos) e à defesa de situações de stress;
- Em um estudo de Araya-Cloutier (2017), extratos de amendoim germinado foram mais eficientes na inibição do crescimento de *L. monocytogenes* e MRSA comparando- se a ampicilina e vancomicina, respectivamente.

7. ATENÇÃO

- Curto período de conservação dos grãos germinados;
- Alta umidade;
- Faixa de pH ideal para o crescimento de microrganismos.

Reúnem fatores de risco para o consumo

- Pesquisar possível toxicidade

8.COMO FAZER

- 1. Colocar os grãos em 1/3 do pote de vidro
- 2. Adicionar água filtrada em 80% do pote
- 3. Cobrir e deixar por 12h
- 4. Retirar a água e lavar
- 5. Cobrir o pote com plástico furado ou rede e deixá- lo virado para baixo

8.COMO FAZER

8.COMO FAZER

OBRIGADA!

QUE SEU REMÉDIO SEJA SEU ALIMENTO
E QUE O SEU ALIMENTO SEJA O SEU REMÉDIO.
HIPÓCRATES