

Cacau



O **cacau**¹ é o fruto do cacaueiro e divide-se em casca, polpa e sementes. É originário da Bacia do rio Amazonas, na América do Sul. Em ambientes sombreados de floresta e sem poda humana, sua altura pode chegar a 20 metros, contudo, em condições de cultivo sua altura varia de 3 a 5 metros.

É a principal matéria-prima do chocolate, feito por meio da torra e moagem das suas amêndoas secas em processo industrial ou caseiro.

O cacau é um produto muito versátil, podendo ser consumido nas suas diferentes formas: **manteiga de cacau, nibs de cacau, mel de cacau, suco, geleias**, seja em misturas com outros ingredientes ou até mesmo puro na forma de pó.

Chocolate^{2,3,4}

Para ser considerado chocolate, o produto deve conter, **no mínimo, 25% de cacau**, segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

Os padrões de identidade e qualidade de chocolate no Brasil são definidos pela Resolução RDC nº 264, de 2005. Quanto menor o percentual de cacau, maior a quantidade de açúcar e gorduras no chocolate.

Atenção²:

O **chocolate branco** é feito apenas com a **manteiga de cacau**. Logo, não possui o grão de cacau em sua composição e, tampouco, os benefícios para o organismo.

Benefícios do cacau e do chocolate⁴

Para se obter resultados positivos quanto ao consumo do cacau em chocolates é necessário que o teor de cacau presente seja elevado.

Os produtos à base deste fruto, que passam por menor processamento e que contenham de **50% e 70% de cacau**, são os mais recomendados para o consumo diário, pois à medida que se aumentam os níveis do cacau, aumentam-se os compostos fenólicos, que possuem ação antioxidante.

Saiba mais sobre polifenóis no **boletim SETAN nº 12/2021** ([clique aqui](#)).



Cacau e saúde cardiovascular⁴

Os **compostos fenólicos** do cacau apresentam efeitos antioxidantes e antiaterogênicos, além de possuir atividade anti-inflamatória que previne a ocorrência de vários eventos cardiovasculares, com o aumento do colesterol-HDL, redução da oxidação do colesterol-LDL, inibição da agregação plaquetária e diminuição da adesão das células vasculares, melhorando função endotelial e reduzindo a pressão arterial. Também age diretamente no óxido nítrico promovendo uma maior vasodilatação.

A **epicatequina** é o flavonóide predominante no cacau.

O cacau também é fonte de **triptofano**, aminoácido responsável pela produção de **serotonina**, neurotransmissor que promove o **bem-estar**.

O alimento ainda possui dopamina e feniletilamina e aumenta a endorfina, substâncias que atuam no cérebro e **melhoram o humor**.

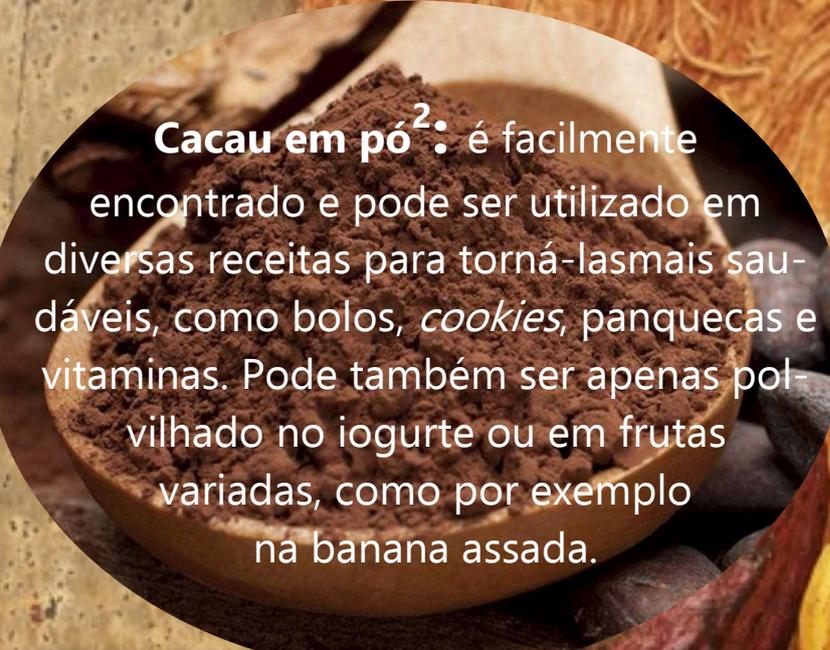
Como utilizá-lo?^{2,5}

Há diversas formas de utilizar o cacau.

Com a polpa, é possível fazer sucos e geleias, com a casca pode-se fazer farinha e, da semente é produzido o chocolate, o cacau em pó e a manteiga de cacau.

O cacau tem um gosto ácido e, por este motivo, ao utilizá-lo em receitas pode ser necessário adoçar com outro ingrediente.





Cacau em pó²: é facilmente encontrado e pode ser utilizado em diversas receitas para torná-las mais saudáveis, como bolos, *cookies*, panquecas e vitaminas. Pode também ser apenas polvilhado no iogurte ou em frutas variadas, como por exemplo na banana assada.

Mel de cacau^{6,7}: denominação regional do líquido transparente extraído da polpa do cacau, que cobre as sementes, antes do processo de fermentação do cacau.

Diversos atributos nutricionais e sensoriais importantes tornam o mel de cacau um ótimo ingrediente para a indústria de alimentos e como ingrediente para gastronomia.

Além de sua comercialização como suco natural, o mel de cacau pode ser incorporado em bebidas mistas e na produção de alimentos como edulcorante, saborizante e mesmo como ingrediente funcional.



Nibs de cacau⁵: são amêndoas de cacau levemente torradas, descascadas e quebradas em pedaços pequenos – é quase um passo antes de virar chocolate. O nibs pode ser consumido puro, mas, devido ao amargor, ele é mais utilizado compondo outras receitas. Pode ser misturado em granola, servido com sorvetes ou vitaminas, ou simplesmente polvilhado em cima do iogurte.



Manteiga de cacau⁸: é uma gordura vegetal extraída a partir da semente do cacau. É com essa gordura que o chocolate branco é produzido, que também tem açúcar e leite em sua composição. É por isso que muita gente acredita que o chocolate branco não é chocolate. A manteiga de cacau também é usada na gastronomia e na indústria de cosméticos, principalmente para produzir protetores e hidratantes labiais.

EQUIPE SETAN/PRAE: Lidia Araújo, Lidiane Pessoa, Luciana Cardoso e Priscila Maia

CONTATO: nutricao.prae@unirio.br

