

## Biscoitos Funcionais

### Autor(res)

Márcia Leite Pinto Rodrigues  
Alessandra Regina Gabriel  
Ayrton Longhi De Castro

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA

### Resumo

TEMA: Biscoitos Funcionais

Os alimentos funcionais são alimentos ou ingredientes que oferecem benefícios à saúde além de suas funções nutricionais básicas. Embora não possam curar enfermidades de forma milagrosa, eles podem reduzir o risco de doenças crônicas degenerativas, como câncer e diabetes. No entanto, é essencial destacar que o consumo regular é necessário para alcançar esses benefícios, especialmente ao incluir vegetais, frutas e cereais integrais na dieta.

É importante ressaltar que os alimentos funcionais funcionam melhor quando combinados com uma dieta equilibrada e balanceada. O uso isolado de um alimento para controlar certas condições, como o colesterol, não é eficaz se não for acompanhado por uma dieta pobre em gorduras saturadas e colesterol. A abordagem adequada envolve adotar um estilo de vida saudável, que inclui uma alimentação equilibrada, exercícios regulares e manutenção de um peso corporal saudável.

Ervas e especiarias desempenham um papel importante na prevenção e tratamento de doenças devido às suas propriedades funcionais, especialmente os compostos fenólicos presentes nelas. Elas são fontes de antioxidantes naturais e seu consumo frequente parece estar associado a uma menor incidência de doenças relacionadas ao estresse oxidativo.

Dentre os ingredientes mencionados, destacam-se o farelo de aveia, que auxilia no funcionamento intestinal, o psyllium, que contribui para a redução da absorção de gordura, a chia, rica em nutrientes como água, carboidratos, proteínas e gorduras, e a farinha de amêndoa, excelente fonte de selênio, fibras e proteínas, além de beneficiar a regulação do colesterol.

No caso das ervas e especiarias, o alecrim é conhecido por seus efeitos antioxidantes, a canela demonstra efeitos na síndrome metabólica e possui propriedades antibacterianas, antifúngicas e antioxidantes, e o gengibre é rico em propriedades medicinais, como antioxidantes, aumento da imunidade e prevenção do câncer. No entanto, é necessário ter precauções e considerar contraindicações individuais, como o consumo de gengibre por pessoas



# 4ª SEMANA DE — CONHECIMENTO —



hipertensas ou com problemas estomacais, como gastrite e úlcera.