Impacto da Fermentação na Qualidade Nutricional dos Alimentos e na Saúde

Autor(res)

Gabriela Inocente
Marlon Ramos Batista
Arthur Gabriel Delben De Oliveira
Isabella Ferreira Gomes
Jose Matheus Voltareli
Renan Munhos
Davi Campos Rego

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNOPAR / ANHANGUERA - ARAPONGAS

Introdução

A fermentação de alimentos é um processo natural no qual microrganismos, como bactérias e leveduras, transformam açúcares e amidos em componentes como ácidos, gases e álcool. Além de conservar os alimentos, a fermentação promove a formação de compostos benéficos à saúde. Atualmente, esse processo é controlado para fins alimentares, ocorrendo reações mediadas por microrganismos e enzimas que alteram o sabor, o aroma e a composição dos alimentos, gerando produtos potencialmente funcionais. O processo de fermentação apresenta alto valor nutricional e biológico e estão presentes nas mesas de praticamente todo o mundo, sendo consumido diretamente como queijo, leites fermentados, bebidas alcoólicas e não alcóolicas, entre outros. O Brasil, com sua grande diversidade vegetal, possui um enorme potencial para desenvolver novos alimentos fermentados, focando em seus benefícios funcionais e para a saúde.

Objetivo

O objetivo deste trabalho é fazer uma revisão bibliográfica sobre o processo de fermentação de alimentos de origem vegetal, destacando sua importância na conservação, formação de compostos benéficos à saúde com foco nos benefícios nutricionais e funcionais.

Material e Métodos

Trata-se de uma revisão de literatura sobre uso de alimentos fermentados e seus benefícios para saúde. Para isso, foi pesquisado em bases de dados acadêmicos como Scielo e Google Acadêmico, artigos, revisões, relatórios governamentais, dissertações e teses publicadas nos últimos 5 anos. Para a busca foram utilizadas palavras-chave como “fermentação de origem vegetal” “microrganismos” “educação alimentar”, além disso, todas as fontes utilizadas estavam disponíveis publicamente.

Resultados e Discussão

Anais do 1o Encontro Científico da Saúde. Arapongas, Paraná, 2025. Anais [...]. Londrina Editora Científica, 2025.
ISBN 978-65-01-54084-9

O crescente interesse da população por alimentos saudáveis vem impulsionando o mercado de alimentos funcionais, como os fermentados. O processo de fermentação vegetal transforma alimento em produtos funcionais que fazem parte da dieta diária. Após a ingestão, esses alimentos promovem efeitos específicos no organismo, como a regulação de processos metabólicos, fortalecimento das defesas naturais, prevenção de doenças e controle do envelhecimento. (MARTIN; DE DEA LINDNER, 2022) Isso ocorre porque a fermentação é um processo bioquímico sem oxigênio, no qual microrganismos, como bactérias e leveduras, convertem matéria orgânica em compostos como álcool ou ácido lático, liberando energia (DELLA FLORA; DUPONT, 2024). Esse processo é fundamental na produção de diversos alimentos e bebidas (STREDA; SEVERO, 2024). Assim, os alimentos fermentados desempenham um papel crucial na saúde, promovendo a regulação metabólica e fortalecendo o sistema imunológico.

Conclusão

A fermentação de alimentos vegetais é um processo natural que oferece benefícios à saúde humana. A fermentação preserva os produtos e potencializam suas propriedades nutricionais. Esses alimentos fermentados ajudam a fortalecer as defesas imunológicas, melhorando a resposta do organismo a infecções e doenças, contribuindo para um envelhecimento saudável. Dessa forma, a fermentação de vegetais oferece uma maneira eficaz e natural de promover a saúde, sendo uma importante alternativa dentro de uma alimentação balanceada e funcional.

Referências

MARTIN, J.G.P.; DE DEA LINDNER, J.. Microbiologia de alimentos fermentados. Editora Blucher, 2022.
STREDA, K.; SEVERO, J. Fermentação de alimentos de origem vegetal e benefícios à saúde. Revista de Ciência e Inovação, v. 10, n. 1, p. 1-22, 2024.
DELLA FLORA, I. K.; DUPONT, G. K.. Processos fermentativos para produção na indústria. Editora Intersaberes, 2024.

ISBN 978-65-01-54084-9