Benefícios dos Alimentos funcionais na prática gastronômica

Autor(res)

Márcia Leite Pinto Rodrigues
Chimara Emília Nascimento Sanches
Taciana Naberezny Guimarães Machado
Veronica Garrido Da Silva
Érica Da Silva Romão Cassiano
Claudia Silva Leon

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

Alimentos funcionais são alimentos ou ingredientes que além do valor nutritivo, ainda produzem efeitos benéficos a saúde, como a redução do risco de doenças crônicas não transmissíveis como o câncer e a diabetes, por terem propriedades antioxidantes que protegem as células dos radicais livres.
O objetivo da pesquisa foi demonstrar que muitos alimentos funcionais estão presentes em alimento simples, como os carotenoides na cenoura e o triptofano da semente de abóbora, e que é possível elaborar receitas saborosas utilizando todos os benefícios desses alimentos.