OS BENEFÍCIOS DA AVEIA - COMO INCLUIR ESTE ALIMENTO FUNCIONAL NA ALIMENTAÇÃO

Autor(res)

Márcia Leite Pinto Rodrigues
Administrador Kroton
Letícia Travassos Cotroneu
Maria Lenira De Barros Da Silva
Maria Gabriela Quinto
Sabrina Mendes Costa

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

Esta pesquisa teve como foco discutir a importância da aveia na rotina da população. Sabe-se que é um alimento funcional que se caracteriza por oferecer benefícios à saúde, além do valor nutritivo natural, podendo desempenhar um papel potencialmente benéfico na redução do risco de aparecimento de certas doenças (GUIMARÃES et al., 2021). Pode ser usada de diversas formas na gastronomia, tanto em receitas doces quanto salgadas. É uma ótima opção para uma dieta equilibrada e saudável por ter em sua composição, principalmente, fibras solúveis e insolúveis, que auxilia no combate à hipercolesterolemia e na redução de doenças cardiovasculares (GUIMARÃES et al., 2021). OBJETIVOS: Este trabalho teve como objetivo a criação de receitas a partir da inserção de alimentos funcionais no cotidiano, utilizando a Nutrição como ferramenta de estudo para tal aplicabilidade, incentivando uma mudança cultural e de hábitos da população. METODOLOGIA: Foram analisados artigos presentes nos bancos de dados Scientific Eletronic Library Online (SciELO) e Google Acadêmico. As receitas foram desenvolvidas com os seguintes insumos: aveia, frutas vermelhas e proteína texturizada de soja, especialmente pela importância funcional e não conhecimentos de suas propriedades. RESULTADOS: Visto que a Aveia é um dos alimentos funcionais mais conhecido e cheio de benefícios à saúde, como ser rico em fibras (b-glucana), vitaminas e minerais, reduzindo o colesterol e o risco para doenças cardíacas, foi-se utilizada para fazer o preparo das receitas (ANVISA, 2019). De acordo com a ANVISA, dentre diversos benefícios, as fibras alimentares auxiliam no funcionamento intestinal quando o alimento consumido fornecer, no mínimo, 2,5g de fibras. Já a farinha de aveia, que contém b-glucana, auxilia na redução do colesterol quando associado a uma dieta baixa em gorduras saturadas. Foram elaboradas 2 receitas de fácil aplicação para que possam ser utilizadas no dia a dia por qualquer pessoa. CONCLUSÃO: Sabendo que a Aveia é um dos cereais mais consumidos pelo ser humano e que grande parte desconhece suas diversas vantagens nutricionais, controla doenças cardiovasculares, pressão arterial e glicose; faz-se necessário expandir tais benefícios por entre a população por meio de campanhas, pôster, e-books ou publicações a respeito, a fim de ser incluída na rotina em meio a diversidade na culinária doce e salgada