Alimentos Funcionais

Autor(res)

Márcia Leite Pinto Rodrigues
Renata Lúcia De Almeida Maidana
Fabiana Costa Meireles
Ana Karoline Batista Ferraz
Vitória Da Silva Caldeira

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

A chia é uma semente rica em gorduras saudáveis, vitaminas, proteínas e minerais, que ajuda a manter a saúde intestinal, facilita o ganho de massa muscular e fortalece os ossos. Conhecida por ser um alimento de muitos benefícios, a semente possui a maioria dos valores nutricionais que nosso organismo precisa. Sobre os valores nutricionais da chia, podemos dividi-la, sobretudo, em água, carboidratos, proteínas e gorduras – 6, 42, 16 e 31, respectivamente. Mas os valores nutricionais não se limitam a esses quatro. Em 100 gramas de chia, você tem acesso a uma fonte rica de Vitamina B, Tiamina, Niacina, Ômegas 3 e 6, entre outros nutrientes. As sementes de chia são uma importante matéria prima para a obtenção de alimentos funcionais devido às suas características especiais, oferecendo vantagens em relação a outras fontes disponíveis (COATES e AYERZA, 1996). A chia é ideal para o enriquecimento de certo número de produtos como alimentos para bebês, alimentos assados, barras de cereais, iogurtes e molhos (JUSTO et al., 2007). Já o morango, é uma fruta vermelha de origem Européia, apresentando várias espécies, sendo a “fragaria” a mais comum e cultivada em várias partes do mundo. Além de ser uma fruta pouco calórica, apresentando cerca de 38 calorias por 100 gramas de morango, é rico em vitaminas vitamina C, A, E, B5 e B6. Os principais minerais presentes no morango são: Cálcio, Potássio, Ferro, Selênio e Magnésio. O morango é rico em vitamina C, uma vitamina hidrossolúvel de extrema importância para o organismo humano e encontrada em frutos cítricos. Desempenha um papel fundamental no desenvolvimento e regeneração dos músculos, pele, dentes e ossos, na formação do colágeno, na regulação da temperatura corporal, na produção de diversos hormônios e no metabolismo em geral (Andrade et al., 2002). A fruta também é rica em flavonóides, importante agente antioxidante no organismo dos seres humanos.