

BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS ASSOCIADOS AO CONSUMO DE UMA COLHER DE SEMENTES

Edite Sousa^{1,*}, Tânia Gonçalves Albuquerque^{1,2}, Helena S. Costa^{1,2}

¹Unidade de Investigação e Desenvolvimento, Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P.

²REQUIMTE-LAQV/Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto

*edite.bochecha@insa.min-saude.pt

INTRODUÇÃO

Hoje em dia o consumo de sementes está associado a padrões de alimentação saudável e equilibrada, e faz parte de um estilo de vida saudável. Na dieta mediterrânica é recomendado o consumo de 1 a 2 porções por dia de azeitonas, nozes ou sementes [1]. No entanto, as quantidades que devemos ingerir destas sementes nem sempre são claras e fáceis de interpretar por parte do consumidor final.

OBJETIVO

Avaliar os benefícios nutricionais associados ao consumo de sementes, utilizando medidas caseiras, nomeadamente colher de sopa.

METODOLOGIA

- As sementes de papoila, chia, alpista, cânhamo, girassol, sésamo, linhaça e pevides de abóbora (Figura 1) foram adquiridas em diferentes superfícies comerciais da região de Lisboa, em 2016.

Seleção de amostras



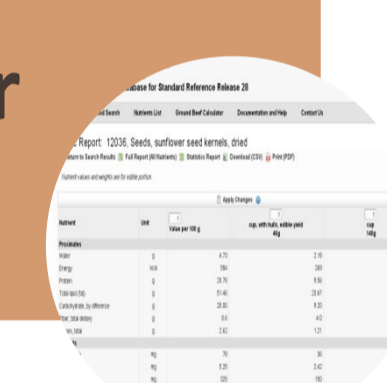
- Procedeu-se à escolha e quantificação da colher de sopa com sementes, por método de pesagem direta [2], com recurso a balança digital calibrada.
- Foi determinado o valor médio obtido através da pesagem de pelo menos 3 amostras.

Medidas caseiras



- O cálculo do valor nutricional das sementes foi realizado com base na informação nutricional disponível na *USDA national nutrient database for standard reference* [3].

Cálculo do valor nutricional



- Avaliou-se o contributo nutricional das sementes com base nas medidas caseiras utilizadas e com recurso aos valores de referência apresentados no Regulamento (UE) n.º 1169/2011 [4].

Contributo nutricional



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1. Contributo nutricional (por 100 g de parte edível e por uma colher de sopa) de sementes.

Sementes	Medida caseira (C. de sopa)	Peso (g) 1 C. de sopa de sementes	Informação nutricional																			
			Energia (kcal)		Lípidos (g)		AGS (g)		AGMI (g)		AGPI (g)		Hidratos de carbono (g)		Proteínas (g)		Fibra alimentar (g)		α-tocoferol (mg)		Selénio (µg)	
			100 g	C. sopa	100 g	C. sopa	100 g	C. sopa	100 g	C. sopa	100 g	C. sopa	100 g	C. sopa	100 g	C. sopa	100 g	C. sopa	100 g	C. sopa	100 g	C. sopa
Abóbora		9,99	559	56	49,0	4,9	8,6	0,86	16,2	1,62	20,9	2,09	10,7	1,1	30,2	3,0	6,0	0,6	2,18	0,2	9,4	0,9
Alpista		8,19	399	33	5,5	0,4	0,7	0,06	1,84	0,15	3,09	0,25	60,9	5,0	21,6	1,8	7,6	0,6	-	-	0,2	0,02
Cânhamo		7,15	553	39	48,7	3,5	4,6	0,32	5,40	0,38	38,1	2,72	8,6	0,6	31,5	2,2	4,0	0,3	0,8	0,05	-	-
Chia		7,15	486	35	30,7	2,2	3,3	0,23	2,30	0,16	23,6	1,69	42,1	3,0	16,5	1,2	34,4	2,4	0,5	0,04	55,2	3,9
Girassol		7,90	584	46	51,5	4,1	4,4	0,35	18,5	1,46	23,1	1,82	20,0	1,6	20,7	1,6	8,6	0,7	35,1	2,8	53	4,2
Linhaça		7,71	534	41	42,1	3,2	3,6	0,28	7,52	0,58	28,7	2,21	28,8	2,2	18,2	1,4	27,3	2,1	0,31	0,02	25,4	1,9
Papoila		6,20	525	32	41,6	2,6	4,5	0,28	5,98	0,37	28,5	1,77	28,3	1,7	17,9	1,1	19,5	1,2	1,7	0,1	13,5	0,8
Sésamo		6,81	573	39	49,6	3,4	6,9	0,47	18,7	1,27	21,7	1,48	23,4	1,6	17,7	1,2	11,8	0,8	0,25	0,02	34,4	2,3

AGS – Ácidos gordos saturados; AGMI – Ácidos gordos monoinsaturados; AGPI – Ácidos gordos polinsaturados; C. – Colher

- As sementes são sobretudo uma fonte de gordura de origem insaturada (Tabela 1). No entanto, estão presentes outros nutrientes que estão relacionados com a prevenção de doenças crónicas [3].
- O consumo de uma colher de sopa das sementes em estudo pode contribuir com 2 a 6% das necessidades diárias de proteínas.
- São também uma fonte importante de alguns minerais, como por exemplo o selénio, em que a ingestão de uma colher de sopa de sementes de girassol pode contribuir com 8% da dose de referência [4].

CONCLUSÕES

A utilização de uma medida caseira, neste caso a colher de sopa, permite-nos estimar com alguma precisão a quantidade de nutrientes ingeridos e posteriormente fazer uma avaliação dos potenciais benefícios nutricionais para a saúde do consumidor que podem estar associados ao consumo das sementes.

REFERÊNCIAS

- www.apdietistas.pt/nutrição-saude/alimentação-na-saude/dieta-mediterranea
- Goios, Ana; Liz Martins, Margarida; Oliveira, Ana C.; Afonso, Cláudia; Amaral, Teresa. (2014). Pesos e Porções de Alimentos, FCNAUP, 145, 15-17.
- USDA National Nutrient Database for Standard Reference release 28 <https://ndb.nal.usda.gov>
- Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de Outubro 2011. Jornal Oficial da União Europeia L304, 18-63.

AGRADECIMENTOS

Tânia Gonçalves Albuquerque agradece a Bolsa de Doutoramento (SFRH/BD/99718/2014) financiada pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia (FCT), Fundo Social Europeu (FSE) e Ministério da Educação e Ciência (MEC).