

GASTRONOMIA FUNCIONAL: UMA FERRAMENTA NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

Bárbara Sousa dos Anjos¹Nair Miranda²Valéria Pimentel Ribeiro Calmon³Izabel Cristina Francisco Souza⁴Rafaela Francisco de Sousa⁵

RESUMO

O objetivo deste estudo foi pesquisar entre os vários alimentos funcionais um que fosse de valor acessível para a população em geral. Entende-se que uma parte da sociedade não está disposta a pagar por um item caro que seja diferenciado. A proposta foi criar uma preparação que acrescentasse a gastronomia funcional com as técnicas estudadas, utilizando como base preferencialmente alimentos funcionais. Foram realizadas pesquisas bibliográficas, testes práticos sobre os ingredientes e técnicas gastronômicas. Visando isso, a abóbora foi a escolhida, por suas alegações funcionais e seu aproveitamento total, isto é, sem desperdícios.

Palavras-chaves: alimentos funcionais, gastronomia funcional, aproveitamento, abóbora, alimentação saudável.

INTRODUÇÃO

O desenvolvimento científico e tecnológico nas condições de vida da população tem contribuído para o aumento da expectativa de vida, mas também expõe uma parcela dessa população a um maior risco de desenvolver doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) (CAMPOS, 2013).

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), são responsáveis por

¹ Aluna do curso de gastronomia da Faculdade Novo Milênio

² Aluna do curso de gastronomia da Faculdade Novo Milênio

³ Aluna do curso de gastronomia da Faculdade Novo Milênio

⁴ Mestre em Ciências das Religiões pela Faculdade Unida de Vitória/ES. Pós-graduada em Gestão de Recursos Humanos. Especialização em Psicologia. Coordenadora do Curso de Tecnologia em Gastronomia da Faculdade Novo Milênio.

⁵ Graduação em Nutrição pela Faculdade Católica Salesiana do Espírito Santo - Vitória (2006). Especialista em Gestão de Negócios em Alimentos e Docência do Ensino Superior. Pós-graduação em andamento em Nutrição, Controle e Qualidade dos Alimentos, pela Faculdade Metropolitana do Estado de São Paulo. Mestranda - Mestrado em andamento em Ciências das Religiões, pela Faculdade Unida de Vitória. Atualmente é docente na área de gastronomia da Faculdade Novo Milênio.

aproximadamente 60% do total de mortes no mundo, dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), sendo, atualmente consideradas um dos maiores problemas de saúde pública (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005).

O Brasil vivenciou acentuadas modificações no contexto do século XX. Por intervenção do crescimento do comércio internacional, novas formas de produção, trabalho e consumo foram estabelecidas. Essa nova dinâmica teve impacto na história social, econômica e cultural, gerando um cenário de desigualdades que perpassa o século e persiste até o momento (SANTOS, 1994).

Prosseguindo esse cenário, sucederam intensas e divergentes modificações no desenvolvimento das condições de saúde da população, do conjunto de ordem demográfica, econômica, social e mudanças alimentares/nutricionais que interferem no modelo de morbimortalidade no país (PRATA,1992).

O aumento do interesse pelo controle do nível de qualidade de vida (QV), nos últimos anos, assim como pela sua importância como indicador de morbidade e mortalidade é reconhecido como um importante indicador de saúde pública, sendo utilizado para o controle do peso da doença em uma população (CAMPOS,2013).

Estudos estabelecem uma correlação entre baixos níveis de qualidade de vida e doenças crônicas não transmissíveis, sendo assim, podemos citar as alterações no consumo alimentar da população, comprovadas pelo consumo exagerado de alimentos ricos em gorduras (particularmente as de origem animal), alto teor de carboidratos simples e baixo teor de fibras, como um dos principais fatores de risco para a ocorrência das DCNT (CAMPOS, 2013).

O objetivo deste estudo foi avaliar como a gastronomia pode ser ferramenta na promoção da saúde e conscientização da população para uma alimentação saudável e preventiva; utilizando como base a disciplina de gastronomia funcional e tendo como elemento de estudo a abóbora por ser de baixo custo e ter alegações funcionais com algumas DCNT's.

Alimentos funcionais: breve conceito

No decorrer das últimas décadas, a procura por novos alimentos nutricionalmente saudáveis e economicamente viáveis teve um aumento considerável. Em consequência, a indústria alimentícia vem investindo no desenvolvimento de novos produtos enriquecidos, ou seja, com acréscimo de um determinado nutriente ou uma alegação funcional, que possam contribuir para a saúde dos consumidores de forma a auxiliar na prevenção das DCNT's (MOURA *et al.*, 2010).

Segundo a legislação, os alimentos funcionais devem apresentar propriedades benéficas além das nutricionais básicas, sendo apresentados na forma de alimentos comuns. São consumidos em refeições convencionais, mas demonstram capacidade de regular funções corporais de forma a auxiliar na proteção contra doenças como hipertensão, diabetes, entre outras (SOUZA, *et al.*, 2003.).

Alimentos funcionais são todos os alimentos ou bebidas que, consumidos na alimentação cotidiana, podem trazer benefícios fisiológicos específicos, graças à presença de ingredientes fisiologicamente saudáveis (CÂNDIDO & CAMPOS, 2005).

A partir da década de 80, por meio de um programa governamental do Japão que tinha como objetivo desenvolver alimentos saudáveis para uma população que envelhecia e apresentava uma grande expectativa de vida, o termo alimentos funcionais ganha lugar de destaque nas pesquisas voltadas para o campo da saúde (ANJO, 2004).

Entre os fatores que têm contribuído para o desenvolvimento dos alimentos funcionais, destaca-se o exposto acima, que refere-se a expectativa de vida, assim como o aumento da consciência dos consumidores que fazem a opção por hábitos saudáveis e viáveis, nutricionalmente e economicamente.

Consequentemente, muita atenção tem sido dada à utilização de subprodutos vegetais, em sua maioria, não utilizados pela indústria de alimentos nem pela população. A utilização desses subprodutos agrega valor econômico à produção, além de contribuir para a formulação de novos produtos alimentícios e minimizar o desperdício (RAUD, 2010).

Vale ressaltar que, alguns parâmetros devem ser levados em conta em relação aos alimentos funcionais, entre eles: devem ser alimentos convencionais e serem

consumidos na dieta normal/usual; compostos por componentes naturais, algumas vezes, em elevada concentração ou presentes em alimentos que normalmente não os supririam; ter efeitos positivos além do valor básico nutritivo, que pode aumentar o bem-estar e a saúde e/ou reduzir o risco de ocorrência de doenças, promovendo benefícios à saúde além de aumentar a qualidade de vida, incluindo os desempenhos físico, psicológico e comportamental; a alegação da propriedade funcional precisa ter embasamento científico; um alimento natural ou um alimento no qual um componente tenha sido removido; um alimento onde a natureza de um ou mais componentes tenha sido modificada (ROBERFROID, 2002).

A junção da gastronomia com a nutrição funcional resulta na gastronomia funcional, que tem como foco nutrir o organismo com os alimentos adequados, respeitando a individualidade, quer dizer, o que o corpo do ser humano necessita para funcionar em perfeitas condições, a fim de eliminar problemas, como alergias, intolerâncias a determinados alimentos, e proporcionar mais saúde, qualidade de vida e bem-estar através da prevenção.

Abóbora: um alimento versátil

A abóbora, um dos alimentos mais versáteis do mundo, é fruto da aboboreira. Nativa da América do Sul, ela é cultivada em todo o mundo por ser muito nutritiva e saborosa. No século XVI, espanhóis e portugueses incluíram as abóboras em suas bagagens, espalhando-as para o restante do mundo. Estudiosos acreditam que já se cultivava abóbora no Peru há 10 mil anos (OLIVEIRA, 2015).

No Brasil, essa hortaliça constituiu a base alimentar das populações indígenas antes do período colonial, após foi incorporada à dieta dos escravos africanos e seu cultivo foi expandindo desde então. Na região Nordeste do Brasil, o cultivo das variedades locais de abóbora é maior e os frutos têm forte aceitação no mercado (RAMOS, 2017).

Apesar de estar no grupo das hortaliças e muitos acharem que se trata de uma verdura ou legume, a abóbora é considerada um fruto rasteiro, pertence à mesma família do chuchu, pepino, melancia e melão.

É um alimento extremamente nutritivo e com poucas calorias: 100 gramas de abóbora cozida tem apenas 48 kcal. Além de ser rica em vitamina A e C, possui fibras, potássio, magnésio, cálcio, vitamina E, ferro e vitaminas B1, B3, B5 e B6 (OLIVEIRA, 2015).

Benefícios da abóbora para a saúde

A abóbora, também conhecida como jerimum, é um legume muito utilizado em preparações culinárias que traz como principal vantagem ter pouco carboidrato e poucas calorias, ajudando a emagrecer e controlar o peso.

Além disso, seu consumo regular traz os seguintes benefícios para a saúde: Antioxidante, protetor cardiovascular, hepatoprotetor, auxilia o emagrecimento, previne doenças oftálmicas, previne a hipertensão arterial, melhora o sistema imunológico, antiparasitário, entre outros (KAHN, 2019).

Uma boa forma de obter esses benefícios é através da utilização da abóbora na rotina alimentar diária que pode ser ofertada em receitas como saladas, purês, bolos, tortas, pães e biscoitos e até sucos, tornando essas preparações nutritivas, saborosas e funcionais. E essa criatividade é um dos pontos trabalhados na gastronomia funcional.

Receita saborosa e funcional

Com base nos dados apresentados em sala de aula e também através de pesquisas bibliográficas foi desenvolvida uma receita de pão de abóbora de fácil preparação e passível de adaptações para públicos específicos.

Receita de pão de abóbora funcional

Ingredientes	Quantidades
Trigo	500 g
Abóbora c/ casca cozida no vapor	160 g

Fermento biológico	10 g
Açúcar	50 g
Sal	6 g
Óleo	50 ml
Leite	160 ml
Sementes da abóbora	8 g
Pimenta-da-jamaica	2 g

Modo de preparo:

- 1 - Cozinhe a abóbora no vapor com a casca e reserve.*
- 2 - Em um bowl, misture a farinha, o açúcar e o fermento. Faça um buraco no centro da massa, coloque o leite, a abóbora amassada, o óleo e o sal, a pimenta e misture.*
- 3 - Sove a massa até ficar lisa e homogênea. Deixe a massa descansar por 20 minutos.*
- 4 - Molde os pães e deixe fermentar até dobrar de volume. 5 - Polvilhar sementes de abóbora trituradas por cima do pão. 6 - Asse em forno pré - aquecido a 160°C por aproximadamente 25 minutos.*



CONCLUSÃO

Foi desenvolvido um pão de abóbora que ofereceu nutrição e sabor, mostrando que é possível com a utilização de técnicas da gastronomia e alimentos corretos, executar uma preparação rica em nutrientes e de baixo custo. A abóbora insere-se no contexto de alimento funcional, pois, a sua utilização está associada à diminuição dos riscos de DCNT's principalmente à hipertensão arterial. E cumpre também a função de ser uma alternativa alimentar saudável e sustentável devido a utilização total do produto.

Proporcionar saúde significa, além de evitar doenças e prolongar a vida, assegurar meios e situações que ampliem a qualidade de vida, ou seja, aumentem a capacidade de autonomia e o padrão de bem-estar que, por sua vez, são valores socialmente definidos. E a gastronomia se enquadra no quesito de agente socioeducativo para a população por utilizar de técnicas e criatividade na elaboração de receitas com aporte nutricional adequado e saborosas.

REFERÊNCIAS

ANJO, D. L. C. Alimentos funcionais em angiologia e cirurgia vascular. **Jornal Vascular Brasileiro**. v. 3, n. 2, p. 145- 154, 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. **A vigilância, o controle e a prevenção das doenças crônicas não-transmissíveis**: DCNT no contexto do Sistema Único de Saúde brasileiro / Brasil. Ministério da Saúde – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/DCNT.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. Alimentos funcionais - Biblioteca Virtual de Saúde/Ministério da Saúde. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/alimento-funcionais/>

BUSS, P.M. Promoção da saúde e qualidade de vida. **Ciência Saúde Coletiva** 2000; 5(1):163-177.

CAMPOS, M.O *et al.* Impacto dos fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis na qualidade de vida. **Revista de Ciência Saúde Coletiva**, nº18 Mar 2013. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/wMyxqkZgvQktPCKHWMpMX7B/?lang=pt>

COLLA,F.P, et al. **ALIMENTOS FUNCIONAIS E NUTRACÊUTICOS: DEFINIÇÕES, LEGISLAÇÃO E BENEFÍCIOS À SAÚDE.** Revista Eletrônica de Farmácia Vol 3 (2), 99-112, 2006 Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/REF/article/view/2082/2024>

CANDIDO, L. M. B.; CAMPOS, A. M. **Alimentos funcionais.** Uma revisão. Boletim da SBCTA. v. 29, n. 2, p. 193- 203, 2005.

CORREA, et al. Nutrientes e propriedades funcionais em sementes de abóbora (*Cucurbita maxima*) submetidas a diferentes processamentos. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsocp/a/dHh5pCdL7fzkBgCSYFrmjXr/?format=pdf&lang=pt>

KAHN,L. **Abóbora:** ajuda no emagrecimento e protege contra a hipertensão arterial. Disponível em: <https://www.drleokahn.com/post/2019/09/30/ab%C3%B3bora-ajuda-no-emagrecimento-e-protege-contra-a-hipertens%C3%A3o-arterial>

MOURA, F. A. *et al.* Biscoitos tipo “cookie” elaborados com diferentes frações de semente de abóbora (*Curcubita maxima*). **Alimentos e Nutrição**, v.21, p.579-585, 2010.

OLIVEIRA,S. **Abóbora:** um alimento funcional. Disponível em:<https://www.nutricaointegrativa.com/abobora-um-alimento-funcional/>

RAMOS, S. R. R.et al. **Aspectos técnicos do cultivo da abóbora na região Nordeste do Brasil.** Embrapa Documentos 154. Aracaju, maio. 2010

RAUD,C. **Os alimentos funcionais:** a nova fronteira da indústria alimentar análise das estratégias da Danone e da Nestlé no mercado brasileiro de iogurtes. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cta/a/RkfhMH5zWYS3fDprJKRXYyt/?lang=pt&format=pdf>

ROBERFROID, M. **Functional food concept and its application to prebiotics.** Digestive and Liver Disease. v. 34, Suppl. 2, p. 105-10, 2002.

SEIDL, EM. **Qualidade de vida e saúde**: aspectos conceituais e metodológicos. Caderno de Saude Publica 2004; 20(2):580-588.

SOUZA, P. H. M.; SOUZA NETO, M. H.; MAIA, G. A. **Componentes funcionais nos alimentos**. Boletim da SBCTA. v. 37, n. 2, p. 127-135, 2003.

TEIXEIRA, M. G. **Semente de abóbora**: alimento nutritivo e funcional. Disponível em: <https://mgtnutri.com.br/sementes-de-abobora-alimento-nutritivo-e-funcional/>