

HORTALIÇAS NATIVAS DA AMAZÔNIA: CONVENCIONAIS E NÃO CONVENCIONAIS E SEUS CONSTITUINTES NUTRICIONAIS

Jaime Paiva Lopes AGUIAR ^a; Francisca das Chagas do Amaral SOUZA ^a

^a Pesquisador do Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia - Coordenação Sociedade Saúde Ambiente- Laboratório de Físico-química de Alimentos - Avenida André Araújo, 2936, Aleixo CEP: 69067-375 Manaus-AM, autor para correspondência: jaguiar@inpa.gov.br

Palavras Chave: Minerais, hortaliças, valor nutricional.

Introdução

O consumo de hortaliças convencionais e não convencionais tem aumentado principalmente em decorrência do seu valor nutritivo e propriedades terapêuticas. Esses alimentos possuem propriedades antioxidantes e com a prevenção de certas doenças como o câncer, cardíacas e problemas associados com o envelhecimento. Neste trabalho teve o objetivo de caracterizar e avaliar o potencial e serão discutidos os principais aspectos relacionados às hortaliças, bem como também os nutrientes mais importantes. As informações sobre a composição química desses vegetais são escassas e mais ainda das partes não convencionais, como cascas, talos, folhas e flores induz ao mau aproveitamento e desconhecimento dos valores nutricionais.

Resultados e Discussão

Como incentivo ao melhor aproveitamento dos alimentos e como alternativa de dieta nutritiva e de baixo custo, foram verificados a composição de calorias, proteínas, carboidratos, lipídeos, fibras, ferro, cálcio, potássio e umidade em partes convencionais e não convencionais de hortaliças, amplamente consumidas pela população. Os vegetais foram adquiridos em mercados e feiras das cidades de Manaus, Borba e Novo Airão no Amazonas, na época de oferta durante o ano. As análises químicas foram realizadas pela metodologia AOAC,2005 e minerais por espectrometria de absorção atômica conforme metodologia do instituto adolfo Lutz (IAL) 2008. As hortaliças Alfavaca e caruru mostraram os maiores teores em proteína, 3,30 e 3,80 g/100g. Flores masculinas de pupunheira os teores mais elevados em lipídios 2,80 g/100g, carboidrato 15g/100g e energia 90kcal(Tabela 1). Geralmente elas tem pouco lipídios e proteína e ricos em carboidratos. Analisando individualmente os elementos minerais, observa-se que a concentração de cálcio, foi maior no quiabo de metro 45,8mg/100g, e menor no pepino 4,5mg/100g. De todos os minerais analisados, o potássio, se sobressaiu, com maior concentração no quiabo 101,6mg/100g e pepino 63,7mg/100g (Tabela 2).

Referências

AOAC, Official Methods of Analysis of AOAC INTERNATIONAL, 18th Edition, in 2005
Instituto Adolfo Lutz. Normas analítica do Instituto Adolfo Lutz: Métodos físico e químicos para análise de alimentos. 4 ed. São Paulo, 2008.

Tabela 1. Composição centesimal das hortaliças em 100g da parte comestível

Nome do alimento	Umidade g	Proteína g	Cinzas g	Lipídeos g	Carboidrato g	Fibra g	Energia kcal
Alfavaca	82,3	3,3	2,01	1,5	10,89	nd	70,26
Caruru	86,0	3,8	2,1	0,8	7,3	nd	51,6
Flores de pupunha	80,3	1,2	0,7	2,8	15,0	nd	90,0
Jambu	86,3	1,9	1,84	0,3	9,64	nd	48,86
Quiabo de metro	93,07	0,3	0,4	0,1	3,1	2,4	14,5
Pepino de metro	98,1	0,2	0,2	0,0	0,8	0,7	4,1

Tabela 2. Resultados obtidos de elementos minerais nas amostras em 100g da parte comestível

Nome do alimento	Na mg	Ca mg	Fe mg	K mg	Zn mg	Mg mg	Mn mg	Cu mg	Se mg
Pepino de metro	0,1	4,5	0,08	70,3	0,04	5,2	tr	nd	nd
Quiabo de metro	2,1	45,8	0,32	101,6	0,14	23,9	tr	nd	nd
Caruru	tr	nd	0,2	224,0	0,1	15,8	0,09	nd	nd
Jambu	nd	150,0	3,8	214,0	0,2	10,0	22	nd	nd
Alfavaca	3,8	nd	0,8	280,4	0,0	34,5	0,1	nd	nd
Flores de pupunha (masc)	tr	tr	tr	tr	tr	tr	tr	tr	tr

tr- traços nd- não determinado masc- masculinas

Conclusões

As hortaliças convencionais e não convencionais apresentaram concentrações variadas de elementos minerais, sobressaindo-se o potássio com teores expressivos e contribuindo dessa forma, para a implementação quanto à recomendação e utilização dos mesmos na alimentação da população.

Agradecimentos

Agradecemos o suporte financeiro do INPA/MCTI para a realização desse trabalho.