

O FAZER EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: ALGUNS BENEFÍCIOS DO SMOOTH DE LEITE DE AMÊNDOAS, AMEIXA SECA E O GENGIBRE

Mariana Carla Guilhen de SOUZA¹

Tatiana Emiliano PENASSI²

Valéria da Silva CAMPOI³

Suelen Delanio BÁCARO VANZIN⁴

RESUMO

Os alimentos funcionais, além de suas funções básicas nutricionais trazem benefícios fisiológicos e/ou reduzem o risco de doenças crônicas. O presente artigo trata-se de uma revisão bibliográfica. Foram utilizados como fonte de pesquisa base de dados Scielo, Google Acadêmico, Bireme, publicações de órgãos oficiais, livros acadêmicos de nutrição clínica e tecnologia de alimentos. O objetivo foi demonstrar os benefícios do leite de amêndoas, da ameixa seca e do gengibre. Estudo demonstrou que entre as oleaginosas mais consumidas no Brasil, a amêndoa é a que apresenta maior concentração de beta-sitosterol, que é um importante aliado da saúde cardiovascular. O ácido diidroxifenilisatina presente na ameixa preta e no suco de ameixa são potentes estimuladores da motilidade intestinal. O gengibre é uma raiz tuberosa usada tanto na culinária quanto na medicina, tem ação bactericida, é desintoxicante e ainda melhora o desempenho do sistema digestivo, respiratório e circulatório. O gengibre é termogênico, capaz de acelerar o metabolismo a favorecer a queima de gordura corporal. Conclui-se que a educação alimentar e nutricional é mais um instrumento do que um dispositivo de ações conjugadas que devem envolver diferentes setores e disciplinas.

Palavras-chave: Funcional. Amêndoas. Ameixa. Gengibre.

¹ Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul (SP) – FUNEC, maricguilhens@gmail.com

² Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul (SP) – FUNEC, tatti_rio@hotmail.com

³ Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul (SP) – FUNEC, valeriasilvacampoi@gmail.com

⁴ Docente das Faculdades Integradas de Santa Fé do Sul (SP) – FUNEC, suelenbacaro@yahoo.com.br