

# CONESTETIC

2ª  
edição

Congresso Internacional  
de Nutrição em Estética

ISBN: 978-65-89908-50-0

## CÚRCUMA: UM ALIMENTO COM PROPRIEDADES FUNCIONAIS NA ALIMENTAÇÃO DIÁRIA DOS BRASILEIROS

Congresso Internacional de Nutrição em Estética, 2ª edição, de 26/07/2021 a 28/07/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-89908-50-0

**LUCENA; Etienne<sup>1</sup>, MARTINS; Francisca Raquel Bezerra<sup>2</sup>, GONÇALVES; Danielle Luz Gonçalves<sup>3</sup>, NASCIMENTO; Edilson Francisco Nascimento<sup>4</sup>**

### RESUMO

**Introdução:** A cúrcuma é uma planta herbácea e perene, de clima tropical quente e úmido, nativa do sudeste asiático, mais precisamente das florestas tropicais indianas, ela é utilizada como alimento com propriedades funcionais e quando consumida libera nutrientes que produzem efeitos fisiológicos que são relevantes tanto para o bem-estar e saúde quanto para a redução do risco de desenvolvimento de doenças. Dependendo da região do Brasil, ela pode receber outras denominações como cúrcuma longa L, açafrão da Índia ou açafrão da terra. No rizoma da planta se encontra a curcumina, que é o composto bioativo presente na composição do açafrão da terra e é responsável pelas diversas propriedades biológicas com efeitos positivos no corpo humano, entre elas o seu efeito anti-inflamatório e antioxidante. A adição do açafrão da terra na alimentação, por meio de preparações dietéticas, além de dar cor e sabor ao prato pode proporcionar inúmeros benefícios à saúde dos brasileiros, que vai além de nutrir e gerar bem-estar, mas principalmente de reduzir o estresse oxidativo, processo inflamatório e o risco de desenvolvimento de doenças, desde que seja consumida em doses que variam de 1g a 2,1g por dia de cúrcuma, na forma de pó, e para aumentar a sua biodisponibilidade no organismo o ideal é que usada em conjunto com a piperina, que é o composto ativo da pimenta preta. Devido à sua boa tolerabilidade e baixa toxicidade o consumo da cúrcuma é considerado seguro, sendo contraindicado o seu uso em grávidas, gestantes, pessoas com úlceras gástricas e cálculos na vesícula. **Objetivo:** Desenvolver preparações dietéticas que contenha a cúrcuma como ingrediente e na quantidade ideal para proporcionar benefícios à saúde. **Métodos:** Foi feito um estudo de campo em que as três receitas selecionadas: omelete, shot e estrogonofe de frango foram preparadas com cúrcuma longa L e oferecidas para teste de análise sensorial, a amostra foi composta por um grupo de 20 estudantes universitários onde após ler e assinar o termo de consentimento livre e esclarecido, os participantes foram encaminhados para os box de análise sensorial onde

<sup>1</sup> Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - Uniceplac., etibsb@gmail.com

<sup>2</sup> Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - Uniceplac., raquelsuccess@gmail.com

<sup>3</sup> Professora do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - Uniceplac, Especialista em Nutrição Esportiva pela faculdade metropolitana, Mestre em nutrição Humana pela - UNB

<sup>4</sup> Professor do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - Uniceplac, Especialista em Fisiologia do Exercício - UVA, Mestre em Educação Física e Saúde - UCB, edilson.nascimento

receberam uma amostra do produto junto com um copo de água e a ficha para análise. **Resultados:** Segundo a escala hedônica adaptada de Dutcoski adotada para analisar os atributos: aparência, cor, aroma, sabor, consistência e impressão global dos alimentos servidos, a omelete e o estrogonofe de frango e o shot obtiveram índices aceitáveis variando de 72% a 93% nos índices avaliados. **Conclusão:** Conforme as notas satisfatórias obtidas nos atributos de aparência, aroma, sabor, textura e impressão global, conclui-se que as preparações, strogonoff, omelete e shot, foram bem aceitas pelo grupo. E como as preparações dietéticas utilizaram de 1g a 1,5g de cúrcuma em cada porção e para aumentar a sua biodisponibilidade foi adicionado as receitas o condimento pimenta preta, podemos afirmar que as preparações apresentam propriedades funcionais , antioxidantes e anti-inflatória de acordo com os estudos pesquisados .

**PALAVRAS-CHAVE:** alimento funcional, anti-inflamatório, antioxidantes, cúrcuma

<sup>1</sup> Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - Uniceplac., etibsb@gmail.com

<sup>2</sup> Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - Uniceplac., raquelsucess@gmail.com

<sup>3</sup> Professora do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - Uniceplac, Especialista em Nutrição Esportiva pela faculdade metropolitana, Mestre em nutrição Humana pela - UNB

<sup>4</sup> Professor do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - Uniceplac, Especialista em Fisiologia do Exercício - UVA , Mestre em Educação Física e Saúde - UCB, edilson.nascimento@gmail.com