II CONPINUT
Congresso Online de Práticas Inovadoras em Nutrição
Edição 2021

978-65-89908-76-0

A INSERÇÃO DAS PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS ORA-PRO-NÓBIS E BREDO COMO ALTERNATIVA DE PROMOÇÃO DA SAÚDE.

II Congresso Online de Práticas Inovadoras em Nutrição., 2ª edição, de 03/08/2021 a 05/08/2021
ISBN dos Anais: 978-65-89908-76-0

GLAVÃO; Ana Cássia Sousa [1], CARVALHO; Adriane Santos de Carvalho [2], VIANA; Thaís Vieira Viana [3]

RESUMO

Existem pelo menos 3 mil espécies conhecidas de plantas espontâneas no Brasil, ou seja, cerca de 10% da flora brasileira é constituída por hortaliças não convencionais. Essas plantas, que podem ser desde hortaliças, frutos e partes não usuais de legumes e frutas, são uma alternativa altamente nutritiva, quando comparadas à vegetais tradicionalmente utilizados. No entanto, esse potencial nutritivo que carregam ainda é desconhecido por grande parte da população, devido aos atuais padrões alimentares impostos pela globalização, e por serem vegetais espontâneos que crescem em locais indesejáveis sob a ótica humana. Objetivou-se verificar se a inserção das pancs, ora-pro-nóbis e bredo, possuem benefícios para a saúde humana quando inseridas na rotina alimentar.Tratou-se de uma revisão narrativa de literatura, com busca de referências nas plataformas de artigos científicos, como o Google Acadêmico, Scielo, PubMed e Lilacs, utilizando descritores relacionados com a temática estabelecida. De acordo com os achados científicos, ambas possuem um alto potencial em promover a segurança alimentar e nutricional, pois são espécies adaptáveis aos diferentes tipos de solo e clima, e estão intrinsecamente ligadas à sustentabilidade e soberania alimentar. Destacaram-se com concentrações excelentes de vitamina C, carotenóides e flavonóides, substâncias antioxidantes que promovem a diminuição dos radicais livres nocivos à saúde humana. Além disso, possuem um alto teor de aminoácidos essenciais, podendo ser equiparado com o teor proteico de uma carne. Portanto, pode-se concluir, que a utilização dessas hortaliças, constituem uma importante estratégia para ampliar a oferta de nutrientes e assim alcançar a grande demanda por alimentos de novas fontes vegetais e suas respectivas funções benéficas. Sendo alternativas de custo benefício excelentes para o público vegetariano, ou aqueles que encontram-se em situação de vulnerabilidade social.

PALAVRAS-CHAVE: Bredo, Ora-pro-nóbis, Plantas alimentícias

[1] Faculdade Uninassau - BA, nutrianagalvao@outlook.com
[2] Faculdade Uninassau - BA, adrianecarvalhoo@hotmail.com
[3] Faculdade Uninassau - BA, thais.vieiraviana@gmail.com