CONUTRIex Congresso Online 2021
Nutricionistas de Excelência
ISBN: 978-65-86861-95-2

AÇAÍ, INFLUÊNCIAS E BENEFÍCIOS DOS SEUS COMPOSTOS FUNCIONAIS.AC

II Congresso Online Nutricionistas de Excelência, 2ª edição, de 12/04/2021 a 16/04/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-95-2

RAIOL; THAYANE CRISTINA SOUZA [1], MIRANDA; LUANA CRISTINA COSTA DE [2], MIRANDA; MILENA MIRANDA DE [3], COSTA; MIKAELL HENRIQUE JUCÁ [4]

RESUMO

A população tem buscado mudanças na alimentação diante do cenário em que vivemos, e os alimentos funcionais entram como alimentos fonte de nutrientes que podem atuar na redução e prevenção de incidência de doenças, entre eles temos o açaí (Euterpe Oleracea), um fruto encontrado e cultivado na região Norte, e que é reconhecido por todo Brasil e outros países por sua alta capacidade energética e presença de compostos antioxidantes. O objetivo é demonstrar os benefícios do açaí e suas aplicabilidades. Foram utilizados o banco de dados do MEDLINE, LILACS e SCIELO. O Açaí é um alimento rico em nutrientes como proteínas, lipídeos, carboidratos e antioxidantes como a Antocianina (composto que atua no combate ao estresse oxidativo), além de flavonoides e fotoquímicos que ajudam na prevenção de doenças, é fonte de ácidos graxos como ômega 6 e 9, sendo rico em fibras ajudando no trânsito intestinal, a grande concentração de polifenóis colaboram retardando o envelhecimento. Para uma boa qualidade deve ser conservado corretamente, congelado, após 12 horas do batimento da fruta há redução da quantidade de nutrientes no produto final. Para isto o Ministério da Agricultura estabeleceu uma normativa de 07 de janeiro de 2000 para que se garanta a qualidade microbiológica e nutricional da polpa destinada ao consumidor. O tema escolhido para o resumo resultou em um maior entendimento das propriedades funcionais do açaí. Conclui-se com este trabalho que o açaí vai muito além de um alimento cultural, sensorial e nutritivo, ele pode trazer benefícios que poucos conhecem.

PALAVRAS-CHAVE: Acaí, benefícios, funcional

[1] UNINASSAU- BELÉM PA, thayraiol@outlook.com
[2] UNINASSAU- BELÉM PA, luanacristinamiranda0@gmail.com
[3] UNINASSAU- BELÉM PA, milenamm1999@gmail.com
[4] UNINASSAU- BELÉM PA, mikaell13.mh@gmail.com