



Info-nut

ESCOLA DE NUTRIÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA



Informativo Digital da Escola de Nutrição da UFBA N.111/2012

Salvador, 20 de julho de 2012

Professores da ENUFBA recebem Menção Honrosa

Os professores Thiago Onofre Freire e Rosângela Passos de Jesus, receberam a Menção Honrosa no XIV Fórum Paulista de Pesquisa em Nutrição Clínica e Experimental no V Congresso Brasileiro de Nutrição e Câncer (CBNC), III International Conference of Nutritional Oncology (IeNO), XXXIV Curso Internacional de Nutrição Parenteral e Enteral, e GANEPÃO 2012, na modalidade de Temas Livres – clínico com o trabalho intitulado SUPLEMENTAÇÃO-COM ÔMEGA-3 REDUZ RESISTÊNCIA À INSULINA EM PACIENTES COM HEPATITE C CRÔNICA.



UFMG desenvolve leite de amendoim para comunidades na Paraíba

Uma pesquisa desenvolvida durante três anos na Universidade Federal de Campina Grande (UFCG) pretende levar à mesa dos paraibanos um produto diferente: uma espécie de 'leite' produzido à base de amendoim. A bebida rica em proteína vegetal foi pensada para surpreender a alimentação de moradores de comunidades carentes e para distribuição em merenda escolar, além de servir como alternativa para quem tem intolerância à lactose, assim como é feito com a soja.

O extrato de amendoim foi resultado de um trabalho feito no laboratório de Engenharia Agrícola da UFCG e financiado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq). De acordo com o professor Francisco de Assis Almeida, que coordenou as pesquisas, a ideia nasceu de encontros com agricultores das cidades de Patos, Itabaiana e



Leite foi criado para agregar valor ao amendoim produzido por agricultores de subsistência

Sapé, que concentram a maior produção de amendoim da Paraíba. Agricultores de subsistência de Pernambuco, principalmente do município de Pau d'Alho, também deram sugestões.

O objetivo era agregar valor ao alimento e criar um produto que pudesse ser comercializado. Outra preocupação era o aproveitamento da leguminosa para enriquecer a alimentação das comunidades, principalmente de crianças.

A engenheira agrícola Niédja Marizze Alves, que participou da pesquisa durante seu doutorado, é uma das defensoras dos valores nutricionais do leite de amendoim. Apesar de não substituir o leite de origem animal, como o de vaca e o de cabra, o extrato líquido é barato, custa R\$ 0,60 o litro, e possui alta qualidade. Segundo ela, previne doenças cardiovasculares e ajuda na redução do colesterol. “A bebida tem um percentual grande de lipídios, mas, ao contrário do que as pessoas pensam, são gorduras insaturadas que fazem bem”, explicou.



Esher Albuquerque, Niédja Marizze e Francisco de Assis trabalharam três anos no desenvolvimento da bebida (Foto: Karoline Zilah/G1)

Sabor

aprovado

Além das propriedades terem sido analisadas em laboratório, o sabor foi testado por provadores credenciados. São alunos da disciplina 'Análise Sensorial', do curso de Química Industrial da Universidade Estadual da Paraíba (UEPB). Segundo Francisco de Assis, foram avaliados quesitos como aroma, sabor, cor e textura. Na classificação de 0 a 9, a bebida recebeu a média 7. Provadores não credenciados também participaram da pesquisa e classificaram o leite com os conceitos 'bom' ou 'muito bom'.

A durabilidade do produto também foi considerada boa. O professor diz que os sacos de leite podem ser mantidos por até cinco dias em ambiente refrigerado. A bebida pode ser consumida pura, mas uma opção para deixá-la mais saborosa é misturar com frutas da região no liquidificador, como goiaba e umbu.

Opção para a merenda escolar

A bióloga Esther Albuquerque também participou do desenvolvimento da receita durante sua dissertação de mestrado. Conforme a pesquisadora, o próximo passo é testar o leite de amendoim com crianças. Se a bebida for aprovada, a expectativa é de que seja fornecida na merenda escolar. A previsão do tempo que isso levaria para acontecer, no entanto, ainda não foi calculada. Isto porque os testes ainda serão continuados na próxima fase da pesquisa.

Prove em casa

No laboratório, o grupo de pesquisadores utiliza uma máquina chamada de 'vaca mecânica' para preparar a bebida. “O instrumento possibilita a produção do extrato que vai proporcionar o preparo da bebida. A 'vaca mecânica' funciona como um liquidificador que irá triturar os grãos, que, depois de filtrados, resultarão nos resíduos e no extrato de amendoim que passará por um processamento térmico”, explica Niédja Marizze.

Apesar da tecnologia usada na universidade, é possível produzir o leite de amendoim em casa. Confira abaixo os passos necessários para a preparação de 1 litro da bebida:

- Lave bem 125g de amendoim cru e sem casca até a água ficar limpa;
- Cubra as sementes com água e deixe de molho por 8 a 10 horas em temperatura ambiente;
- Em seguida, lave bem as sementes e as leve ao fogo com água. Assim que levantar fervura, deixe descansar por cinco minutos;
- Leve o amendoim já branco ao liquidificador, adicionando 1 litro de água nova;
- Triture bem e use um coador para separar o extrato dos resíduos. Caso o produto não seja usado de imediato, aqueça por 10 minutos e mantenha em geladeira.

Estudo indica que dormir pouco aumenta o apetite por comida gordurosa



Segundo Marie-Pierre St-Onge, autora do estudo "Sob sono restrito, as pessoas vão achar alimentos ruins melhores do que são, o que pode levar a um maior consumo desses alimentos".

Dormir pouco pode aumentar o apetite por comidas gordurosas, segundo um estudo divulgado nesta semana pela Universidade Columbia, nos Estados Unidos. De acordo com Marie-Pierre St-Onge, autora do estudo, isso acontece porque a visão de alimentos pouco saudáveis, durante um período de restrição de sono, ativa centros de recompensa no cérebro que não são ativados da mesma maneira

quando o sono é adequado.

A constatação foi feita depois de submeter vinte cinco pessoas, entre homens e mulheres, a exames de ressonância magnética enquanto olhavam para imagens de alimentos saudáveis e gordurosos.

Os participantes foram divididos em dois grupos: um que dormiu apenas quatro horas durante cinco noites e outro que dormiu nove horas no mesmo período. Ao compararem dados dos dois grupos, os que dormiram menos se mostraram mais atraídos pelos alimentos gordurosos.

Pesquisas anteriores já mostraram que o sono restrito leva ao maior consumo de alimentos, principalmente doces, e aumenta o risco de obesidade.

Fonte: Globo.com. Do G1, em São Paulo.

Ingredientes locais chegam à merenda

Há algo diferente na merenda das escolas públicas brasileiras. Macaxeira, batata doce, castanha, produtos sem agrotóxicos e suco de frutas nativas como caju, cupuaçu e açaí começam a aparecer nas refeições de estudantes da rede pública. Desde 2009, com a aprovação da Lei no 11.947 que estabelece que, no mínimo, 30% do total de recursos da alimentação escolar devem ser usados diretamente na compra de alimentos de agricultores familiares locais, muita coisa está mudando. A lei orienta também que assentamentos da reforma agrária, comunidades tradicionais, indígenas e quilombolas sejam priorizados.



Em 2011, R\$ 1 bilhão foi destinado para esse tipo de compra mais local. Com aproximadamente 50 milhões de refeições por dia nas escolas estaduais e municipais, o mercado de alimentação escolar no Brasil movimenta cerca de R\$ 3 bilhões por ano.

"Garantir que parte do orçamento da merenda beneficie esse público é uma forma de promover o comércio local, privilegiar os produtores, além de criar hábitos de alimentação saudáveis entre os estudantes", diz Manoel Bonduki, especialista em políticas públicas e gestão governamental da Secretaria da Agricultura Familiar do Ministério do Desenvolvimento Agrário (MDA). "A lei é de uma simplicidade que não dá para entender porque isso não era feito antes".

Paragominas, (Pará), Rio Branco (Acre) e Areia (Paraíba) estão entre os primeiros municípios que criaram ações para atender a lei. As iniciativas vão desde treinamento para que as merendeiras criem receitas com produtos locais até a capacitação de agricultores para a produção orgânica. Em Tambaú, cidade

próxima a Ribeirão Preto, no interior de São Paulo, região em que predomina a cana-de-açúcar, os agricultores que viviam isolados se organizaram em cooperativas e já vendem para a prefeitura.

Comunidades quilombolas também estão fornecendo para a merenda escolar, como é o caso da Comunidade de Santa Cruz, em Minas Gerais, que já faz parte do Programa de Aquisição de Alimentos (PAA) do governo desde 2003. Até então, as 85 famílias que fazem parte da comunidade viviam apenas de subsistência. Além de vender o que já plantava - como feijão, banana, chuchu, folhagem, milho, mandioca, farinha, hortaliça -, a Santa Cruz passou a produzir farinha, leite pasteurizado e iogurte, hoje o carro chefe da economia da comunidade. "Antes a comunidade vendia seus produtos a qualquer preço para o atravessador. Não tínhamos informação e éramos sempre manipulados", diz Maria Alves de Sousa, suplente na secretaria da Associação da Comunidade Quilombola de Santa Cruz.

As grandes cidades, por estarem longe do campo, enfrentam desafios para implementar o sistema. São Paulo, com economia voltada mais para indústria e serviços, possuía pouco mais de 150 mil estabelecimentos agrícolas, segundo dados de 2006 do IBGE. Ao mesmo tempo, contava com 8,8 milhões de estudantes, o maior contingente do país.

Para adotar a compra local, a Prefeitura de São Bernardo, na região metropolitana da capital, contratou um consultor técnico que visitou os estabelecimentos agrícolas no interior, pesquisou e discutiu com os produtores o que eles tinham a oferecer.

As merendeiras da cidade são levadas para treinamento do campo. "A maioria das merendeiras não tem noção de onde vem o alimento e acaba rejeitando vegetais que não são todos do mesmo tamanho", afirma Vanessa Angelo Garcia, chefe de Divisão de alimentação escolar da Secretaria de Educação de São Bernardo do Campo.

O Estado do Paraná vai comprar R\$ 25 milhões de 96 cooperativas da agricultura familiar em 2012. O Distrito Federal vai gastar cerca de R\$ 7 milhões. A cidade de Campinas deu um passo a frente e realizou uma audiência pública para esclarecer as cooperativas de agricultores da região sobre a lei e dar informações sobre os produtos que planeja adquirir e as condições de compra. Cerca de 60 agricultores compareceram.

No passado, os alimentos percorriam um longo caminho até chegar ao destino final. Nas décadas de 70 e 80, grandes empresas nacionais se formaram para oferecer a merenda e acabaram por dominar o mercado. A compra era centralizada em Brasília e depois distribuída para todo o país e o desperdício era grande. Em 2000 o processo começou a ser descentralizado. A chamada pública passou a ser utilizada para convocar os produtores, mais simples que a antiga licitação, que excluía grande parte das cooperativas. O Brasil tem 4,5 milhões de pessoas na agricultura familiar, responsável por 70% dos alimentos que chegam à mesa dos brasileiros.

A lei já inspira iniciativas. O Paraná sinalizou a intenção de comprar de agricultores familiares produtos para as refeições universitárias. O Rio Grande do Sul e Distrito Federal criaram leis para adquirir da agricultura familiar alimentos para outras áreas como hospitais e restaurantes populares. O Brasil tem recebido representantes de países da América Latina e África para conhecer de perto o programa.

Fonte: Valor Econômico

Escola de Nutrição - UFBA Av. Araújo Pinho - nº 32 - Canela

Cep: 40.110-150 - Salvador - BA - Brasil -

Tel.: 71 3283-7700