

ERVAS COMESTÍVEIS - POTENCIAL NUTRICIONAL

Dionisia Nagahama (INPA)

Ervas são folhas das plantas que exalam aroma e ressaltam o sabor dos alimentos. Podem ser também utilizadas para conferir um novo sabor às preparações.

Verduras e legumes são plantas ou partes de plantas que servem para o consumo humano, como folhas, flores, frutos, caules, sementes, tubérculos e raízes.

- Hortaliça é a denominação genérica para legumes e verduras.
- Legumes quando as partes comestíveis são os frutos, as sementes ou as partes que se desenvolvem na terra, como a abobrinha, batata, berinjela, cenoura, tomate, mandioca.
- Verduras quando as partes comestíveis do vegetal são as folhas, as flores, os botões ou as hastes, como acelga, alface, agrião, couve, repolho, caruru, jambu, preferimos denominar de folhosos.

Apesar do tema ser ervas comestíveis o Grupo de Alimentos e Nutrição do INPA atua em uma linha de pesquisa que é a composição química nutricional dos alimentos consumidos na região, desta maneira trabalhamos mais com frutos regionais, vegetais e peixes. As ervas, por se tratar de tempero, o seu uso é em pequena quantidade e com isto a sua contribuição na alimentação diária é muito ínfima.

Pensamos então, de alguma forma, colocar o que já foi pesquisado pelo Grupo em relação a alguns folhosos ou hortaliças consumidos pela população amazônica e a sua contribuição nutricional. A seguir explanarei sobre o potencial nutricional de jambu (*Spilanthes sp.*) e caruru (*Amaranthus sp.*) em relação a vitamina A e ao teor de ferro, apresentando dois trabalhos realizados por alunos de graduação:

Composição de carotenóides com atividade de vitamina A em frutos e hortaliças da Amazônia: tucumã, umari, caruru e jambu.

Bolsista PIBIC: Tábita do Altíssimo Gomes Santos/PIBIC-INPA

Orientadora: Dra. Helyde Marinho (CPCS) e

“Biodisponibilidade de ferro do jambu. Estudo em ratos. Da bolsista PIBIC Artemiza Pessoa. Orientadora: Lucia Yuyama.

São utilizados em pratos típicos regionais o jambú no tacacá e o pato no tucupi, mas também em arroz e guisados. Já o caruru amazonense é acrescentado ao caruru tradicional, que é a base de quiabo, desta maneira incrementa e agrega valor nutricional à preparação, também é utilizado com carne e nas sopas.

Por que estes dois nutrientes?

As carências nutricionais de maiores prevalências em populações de países em desenvolvimento são a DEP (desnutrição energética-protéica), a anemia ferropriva, a hipovitaminose A e o bócio endêmico, que no Brasil pela adição do iodo ao sal, já esta praticamente eximido. Portanto, são problemas de saúde pública, pois atingem milhões de pessoas, principalmente populações consideradas vulneráveis, em processo de crescimento ou com velocidade de crescimento de células.

A anemia ferropriva é o maior problema de saúde pública da atualidade. Por representarem um grupo biologicamente vulnerável, as crianças, principalmente em menores de 5 anos de idade, têm se constituído na principal preocupação dos especialistas em saúde pública, pois a deficiência de ferro nesta população tem impacto sobre a resposta imune e infecções, alterando o desenvolvimento psicomotor, processo de aprendizado e concentração. No Amazonas encontramos prevalência de anemia ferropriva em ate 70%.

Função do Fe:

- crescimento, pele e mucosas,
- sistema digestório,
- função muscular,
- comportamento,
- imunidade
- sistema imunológico
- transporte de O₂ e CO₂ no sangue

Já a hipovitaminose A atinge de 1,5% a 35% em estudos da região pode provocar cegueira parcial ou com evolução para a perda total e irreversível da visão (Sommer, 1982) suscetibilidade às infecções, por influenciar nas respostas do sistema imunológico (Ross, 1992). Desta maneira a vitamina A interage na composição dos pigmentos visuais, portanto é de primordial importância para o mecanismo da visão, tem importância, além do sistema ocular, na reprodução, crescimento, integridade e diferenciação dos tecidos epiteliais especializados, bem como na modulação da expressão gênica.

Em relação ao ferro, temos que fazer uma referência em relação as diferentes Tabelas de composição dos alimentos. O resultado do Inpa (6,4mg) é maior que o mostrado pela tabela do IBGE (4mg). É necessário enfatizar que as tabelas nacionais, a sua maioria é compilada de outras tabelas. Existe o projeto TACO- Tabelas de composição química dos alimentos, disponível na Internet que resgata resultados de diversos grupos de pesquisadores que analisam os alimentos no Brasil. Em relação aos teores dos minerais ocorre a influência do solo nos valores dos mesmos.

O caruru também apresenta variações de valores de ferro nas três tabelas, entretanto a do IBGE o valor corresponde a 100g de preparação e não da hortaliça. Não foi avaliado o mineral no grupo da Nutrição.

Comparando o teor de ferro com outros vegetais como caruru, coentro, cheiro verde e cebolinha é bem alto. A couve apresenta 1mg de ferro. A necessidade diária de um adulto do gênero feminino é de 8mg, portanto 100g, o que corresponde a 1 prato de sobremesa cheio de caruru cru ou de 5 colheres das de sopa quase atenderiam a necessidade diária.

Entretanto o estudo revelou que a biodisponibilidade do ferro é muito baixa, isto significa que apenas o conteúdo do nutriente nas tabelas não representa que será absorvido e aproveitado pelo organismo. Há fatores fisiológicos e externos que podem comprometer ou facilitar este aproveitamento. O Fe de origem animal ou a dieta mista é absorvido em torno de 15%, mas se for de origem vegetal já cai p/ 5%.

Quanto a vitamina A verifica-se que nos resultados do INPA foi de 92,91mcg comparando-se com o da Philippi que é de 48mcg. Lembrando que na Tabela do IBGE o valor corresponde a preparação caruru que é de quiabo e outros ingredientes e não somente o vegetal.

As necessidades diárias para um adulto é em torno de 500 a 625 mcg (mulher e homem). O jambú apresentou 249,6 mcg de vit. A em 100g do vegetal.

Comparando com outras fontes desta vitamina verifica-se que a couve apresenta teor bem maior, e se compararmos com outra fonte excelente desta vitamina como a cenoura, em torno de 1000 a 2000 mcg (ou 1 a 2mg) e ao fígado ou vísceras que é de 11mil mcg (ou 11mg), é expressivamente menor.

- Conclusão: O jambu é uma hortaliça hipocalórica (36kcal), com teor de fibra de 4,05g, sendo maior concentração de fibra insolúvel;
- Não foi eficaz na recuperação da hemoglobina dos ratos, portanto não é biodisponível;
- As hortaliças jambú e caruru apresentaram pequenas quantidades de vitamina A quando comparadas com a couve.