

SPASS
2015

2º SIMPÓSIO NACIONAL

Promoção de uma
Alimentação Saudável e
Segura

Qualidade Nutricional e
Processamento Alimentar

 GOVERNO DE
PORTUGAL
MINISTÉRIO DA SAÚDE

Instituto Nacional de Saúde
Dr. Ricardo Jorge




PLANTAS AROMÁTICAS E MEDICINAIS UTILIZADAS EM INFUSÕES: ESTUDO COMPARATIVO DO VALOR NUTRICIONAL E CONTRIBUIÇÃO ENERGÉTICA

Carla Pereira (1), Lillian Barros (1,2), Isabel C.F.R. Ferreira (1)

(1) Centro de Investigação de Montanha (CIMO), ESA, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

(2) Grupo de Nutrição e Bromatologia, Faculdade de Ciências e Tecnologia dos Alimentos, Universidade de Vigo, Campus de Ourense, Espanha

As plantas aromáticas têm vindo a ser tradicionalmente usadas na preparação de infusões pelo seu aroma atrativo e sabor específico, mas também na medicina tradicional como agentes carminativos, no combate à bronquite e úlceras, como diuréticos, depurativos e vermífugos, e ainda pelas suas propriedades anti-escorbúticas, anti-plasmódicas, tónicas, antimicrobianas, anti-inflamatórias, anti-mutagénicas e anti-carcinogénicas [1,2]. Não obstante, apesar do crescente reconhecimento dos seus efeitos benéficos, tem-se verificado um decréscimo na diversidade destas ervas [3]. Para além disso, a maioria dos estudos com plantas consumidas na forma de infusão, disponíveis na literatura, não incluem análises em infusões (que é a forma realmente consumida), mas apenas em material desidratado. Assim, o presente estudo teve como objetivo disponibilizar informação relativa ao valor nutricional e contribuição energética de infusões preparadas a partir de vinte e sete espécies de plantas amplamente consumidas nesta forma, de modo a sistematizar os resultados obtidos para uma comparação mais fácil.

A maioria das infusões analisadas apresentou frutose, glucose e sacarose em concentrações muito baixas que variaram entre 6,15 e 26,80 mg/100 mL, e oito destas infusões não revelaram a presença de qualquer açúcar livre. *Chamaespartium tridentatum* (L.) P.E. Gibbs. subsp. *cantabricum* (Spach) e *Equisetum giganteum* L. revelaram o maior teor de frutose (13,60 mg/100 mL) e glucose (12,65 mg/100 mL), respetivamente. Relativamente à sacarose, a maior quantidade foi encontrada em *Cymbopogon citratus* (DC.) Stapf. (11,50 mg/100 mL). De entre as infusões analisadas, *Lavandula angustifolia* Miller apresentou a maior contribuição energética (107,20 cal/100 mL), enquanto *Mentha x piperita* L. (25,20 cal/100 mL), *Thymus x citriodorus* (Pers.) Schreb. (24,60 cal/100 mL) e *Thymus mastichina* L. (33,60 cal/100 mL) revelaram a menor energia, sem diferenças estatísticas significativas. Os resultados obtidos no presente estudo de sistematização irão permitir ao leitor fazer uma fácil e rápida comparação entre estas infusões de plantas aromáticas no que respeita ao seu valor calórico.

[1] D. Horžić et al., *Food Chem.*, 2009, 115, 441-448.

[2] M. Mueller, S. Hobiger and A. Jungbauer, *Food Chem.*, 2010, 122, 987-996.

[3] V. H. Heywood, *J. Ethnopharmacol.*, 2011, 137, 1-15.

Os autores estão gratos ao Cantinho das Aromáticas pela disponibilização das amostras e à FCT (Portugal) pelo apoio financeiro (PEst-OE/AGR/UI0690/2014_BI/CIMO/14/dietsuppl).