

PERFIL DE ÁCIDOS GORDOS DE SEMENTES: BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Mafalda Alexandra Silva¹, Tânia Gonçalves Albuquerque^{1,2}, M. Beatriz P.P. Oliveira², Helena S. Costa^{1,2}

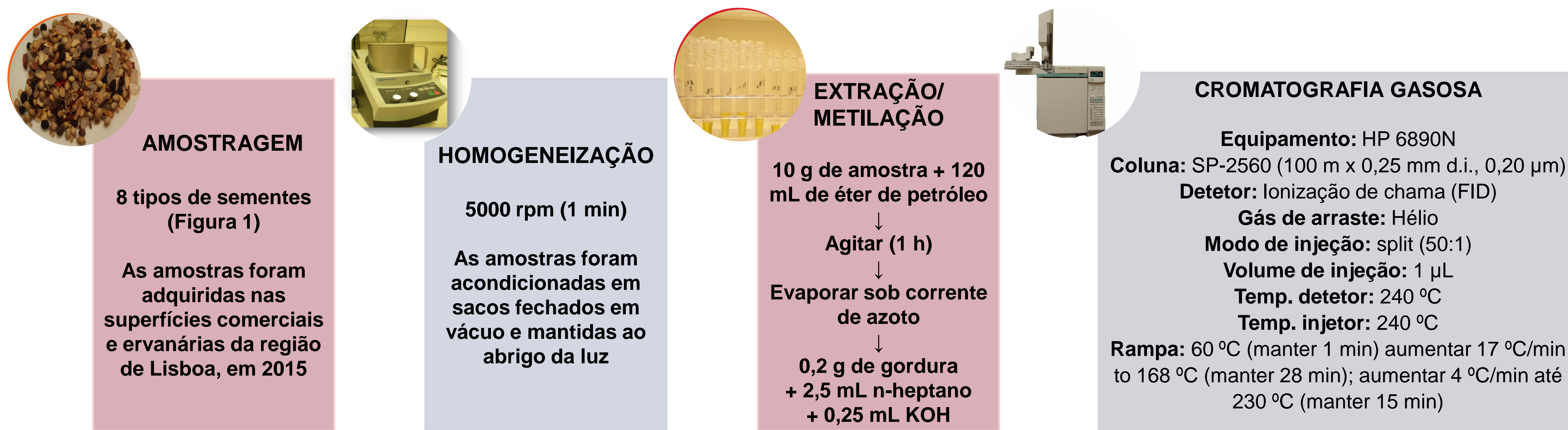
¹ Unidade de Investigação e Desenvolvimento, Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P.

² REQUIMTE-LAQV/Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS

Nos últimos anos tem-se verificado um aumento na procura de sementes oleaginosas, sobretudo de girassol, sésamo, linhaça e pevides de abóbora, porque o seu consumo está associado a efeitos benéficos para a saúde. Recentemente, surgiram no mercado "novas" sementes que agora fazem parte da nossa alimentação, como por exemplo, as sementes de chia e de papoila. Normalmente, este tipo de produtos são adicionados a outros alimentos como batidos, iogurtes, sumos de fruta, ou são usados como ingredientes na produção de produtos de padaria e/ou pastelaria. O objetivo deste trabalho foi determinar o perfil de ácidos gordos de diferentes tipos de sementes que estão frequentemente disponíveis no mercado Português.

MATERIAIS E MÉTODOS



RESULTADOS E DISCUSSÃO

- Para as sementes de linhaça e chia, o ácido gordo maioritário foi o ácido α -linoléico (C18:3, n3), com valores que variaram entre 45,9% e 64,4% do total de ácidos gordos, respetivamente (Figura 2).
- Para as restantes amostras, o principal ácido gordo foi o ácido linoleico (C18:2, n6).
- As sementes de papoila apresentaram o maior teor de ácido linoleico (71,6% do total de ácidos gordos).
- As sementes de sésamo apresentaram o teor mais elevado de ácido oleico (39,6% do total de ácidos gordos).

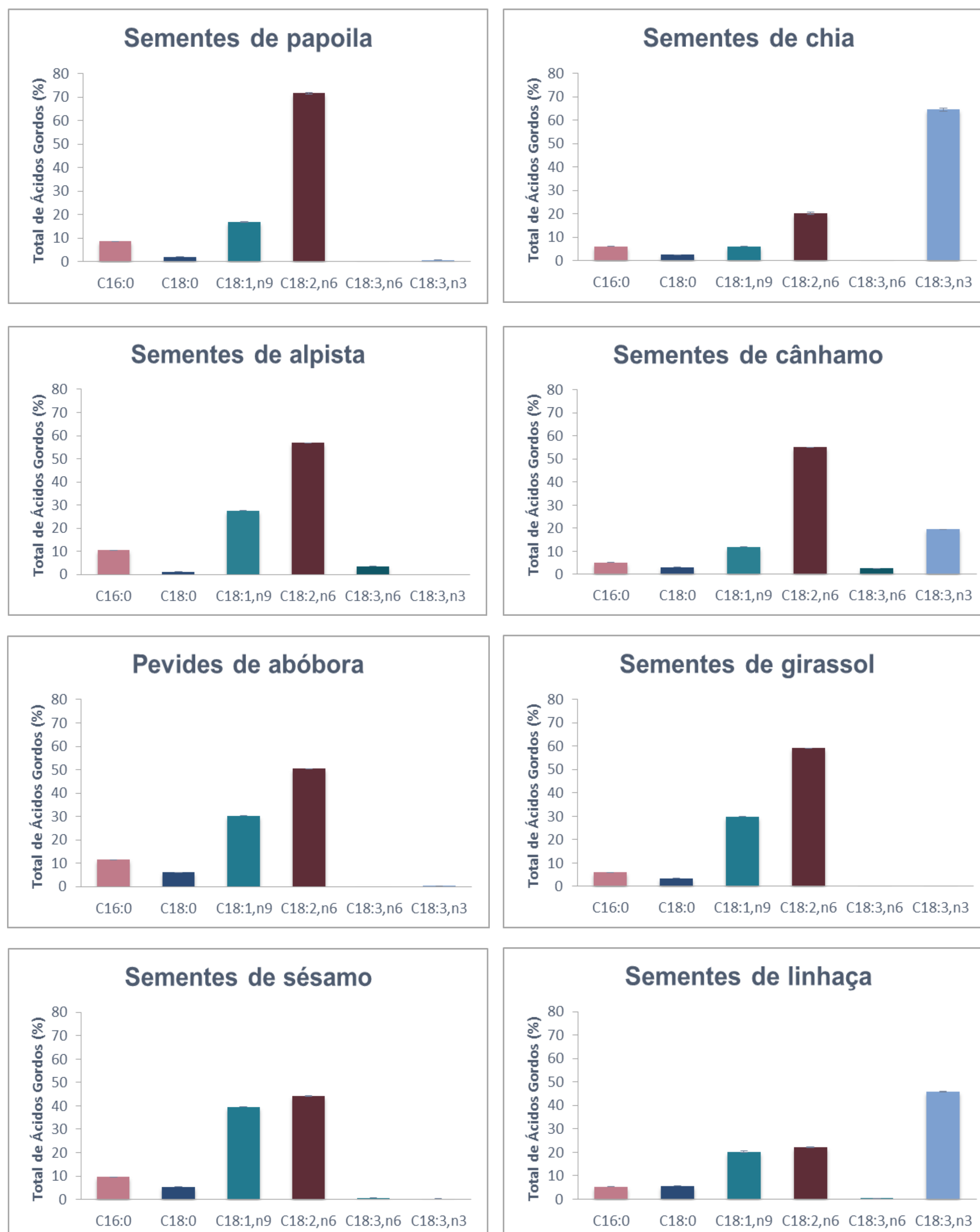


Figura 1. Amostras analisadas.
A – Papoila (*Papaver somniferum* L.),
B – Chia (*Salvia hispanica*), C – Alpista (*Phalaris canariensis* L.),
D – Cânhamo (*Cannabis sativa* L.),
E – Abóbora (*Cucurbita* L.), F – Girassol (*Helianthus annuus* L.), G – Sésamo (*Sesamum indicum* L.), H – Linhaça (*Linum usitatissimum* L.).

CONCLUSÃO

Todas as sementes analisadas apresentam um perfil de ácidos gordos saudável, sendo estes sobretudo ácidos gordos insaturados relacionados com efeitos benéficos na prevenção de doenças cardiovasculares. Este estudo fornece novos dados sobre o perfil de ácidos gordos de sementes amplamente disponíveis, que poderão ser úteis para avaliar o padrão alimentar da população Portuguesa, mas também para o desenvolvimento de futuras recomendações e orientações alimentares.

AGRADECIMENTOS

Este trabalho foi financiado pelo INSA no âmbito do projeto PTranSALT (2012DAN828). Tânia Gonçalves Albuquerque agradece a Bolsa de Doutoramento (SFRH/BD/99718/2014) financiada pela FCT, FSE e MEC.

Figura 2. Composição em ácidos gordos (%) das amostras de sementes analisadas. C16:0, ácido palmítico; C18:0, ácido esteárico; C18:1n9, ácido oleico; C18:2n6, ácido linoleico; C18:3n6, ácido γ -linoléico; C18:3n3, ácido α -linoléico.