

# BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS NOS SUMOS DETOX: SIM OU NÃO?

**Inês Carvalho Santos**

Tânia Gonçalves Albuquerque, Ana Valente, Helena S. Costa





# SUMOS DETOX



- Sumos cuja composição mais elementar se baseia na junção de vegetais e frutas.
- São uma tendência da actualidade com alegados benefícios para a saúde.



**As evidências científicas que comprovam os seus benefícios do ponto de vista nutricional são muito limitadas e controversas.**

# SUMOS DETOX

Substitutos de uma refeição,  
de um dia alimentar ou até  
mesmo de uma semana



## • Alegações ...

- Dieta “desintoxicante”
- Eliminação de gorduras
- Fonte de vitaminas, antioxidantes e minerais
- Limpar o organismo de toxinas
- Drenante
- etc ...

## ENERGY *boost*



## BEFORE *workout*



## Antioxidant *POWER*



# OBJETIVOS



**Pesquisa de  
receitas de  
sumos detox e  
criação de uma  
base de dados**



**Cálculo do valor  
nutricional das  
receitas de  
sumos detox**



**Analisar o  
contributo  
nutricional das  
receitas de  
sumos detox  
selecionadas**



# MATERIAIS E MÉTODOS

- Websites
- Livros
- Revistas

Pesquisa de  
receitas de  
sumos detox



10 receitas  
de sumos  
detox

- Ingredientes
- Quantidades
- Modo de  
preparação

Criação de  
uma base de  
dados



- Bases de dados de  
composição de  
alimentos  
portuguesa e  
americana

Cálculo do  
valor  
nutricional



- Regulamento (UE)  
n.º 1169/2011
- Doses de  
referência (macro-  
e micronutrientes)

Análise do  
contributo  
nutricional



# MATERIAIS E MÉTODOS

## Sumo 1



**Cenoura**

**2 un (240 g)**



**Manga**

**1/2 un (117 g)**



**Ananás**

**2 fatias (138 g)**



**Nozes**

**20 g**

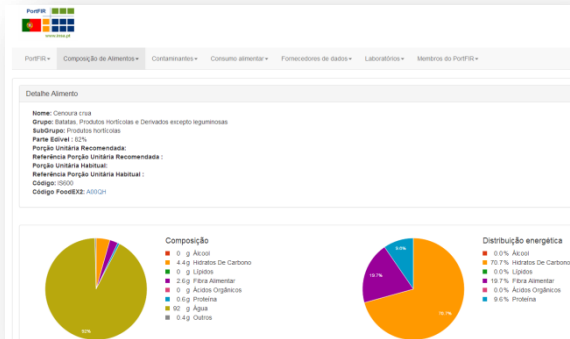


**Salsa**

**10 g**

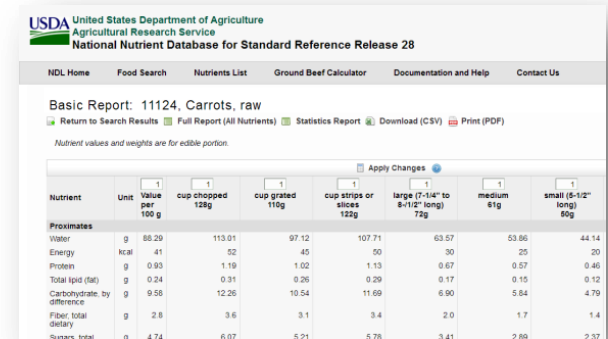
**Coloque todos os ingredientes no liquidificador e misture até obter a consistência desejada. Sirva com gelo.**

# MATERIAIS E MÉTODOS



<https://insa.foodcase.ch/>

Dados de composição dos alimentos (g/100 g de parte edível)



<https://ndb.nal.usda.gov/>

## Sumo 1

Ingredientes (quantidades)	Lípidos (g)	Hidratos de Carbono disponíveis (g)	Fibra Alimentar (g)	Proteína (g)
Cenoura (240 g)	0,00	10,6	6,27	1,45
Ananás (138 g)	0,28	13,1	1,66	0,69
Manga (117 g)	0,35	13,7	3,39	0,58
Nozes (20 g)	13,5	0,72	1,04	3,34
Salsa (10 g)	0,00	0,04	0,29	0,31
<b>Total</b>	<b>14,1</b>	<b>38,2</b>	<b>12,7</b>	<b>6,37</b>



# MATERIAIS E MÉTODOS

Sumo 1

Componentes	Dose de Referência	Contributo (%)
Energia (kcal)	2000	16,9
Lípidos (g)	70	20,2
Hidratos de Carbono (g)	260	14,7
Proteínas (g)	50	12,7
Sal (g)	6	6,7
Vitamina E (mg)	12	28,9
Tiamina (mg)	1,1	28,8
Riboflavina (mg)	1,4	13,0
Niacina (mg)	16	23,9
Vitamina B6 (mg)	1,4	42,0
Vitamina C (mg)	80	98,0
Potássio (mg)	2000	64,2
Cálcio (mg)	800	21,5
Fósforo (mg)	700	24,0
Magnésio (mg)	375	22,8
Ferro (mg)	14	22,7
Zinco (mg)	10	11,3



Doses de referência -> Regulamento (UE) n.º 1169/2011

# RESULTADOS

- Cenoura
- Couve frisada
- Limão
- Gengibre

Sumo 1



- Papaia
- Couve frisada
- Pera
- Hortelã
- Lima

Sumo 2



- Cenoura
- Ananás
- Manga
- Nozes
- Salsa

Sumo 3



- Espinafres
- Maçã
- Manga
- Morangos
- Stevia
- Sementes de linhaça

Sumo 4



- Espinafres
- Ananás
- Pêssego
- Banana
- Stevia
- Sementes de linhaça

Sumo 5



- Cenoura
- Beterraba
- Aipo
- Ananás
- Limão
- Gengibre

Sumo 6



- Espinafres
- Couve lombarda
- Framboesas
- Maçã
- Bagas goji

Sumo 7



- Espinafres
- Cenoura
- Laranja
- Morangos

Sumo 8



- Espinafres
- Laranja
- Maçã
- Pepino
- Gengibre
- Bagas de goji
- Sementes de chia

Sumo 9



- Banana
- Melancia
- Agrião
- Alface
- Bagas de goji
- Sementes de girassol
- Sementes de linhaça
- Água de coco

Sumo 10



# RESULTADOS

## Composição nutricional (por sumo)

Componentes	Sumo 1	Sumo 2	Sumo 3	Sumo 4	Sumo 5	Sumo 6	Sumo 7	Sumo 8	Sumo 9	Sumo 10
Energia (kcal)	79	110	337	150	155	114	211	126	170	275
Lípidos (g)	0,30	0,62	14,1	3,25	2,96	0,40	1,97	0,90	2,07	6,37
Hidratos de Carbono (g)	13,4	21,5	38,2	25,6	25,9	21,3	34,4	21,3	31,6	43,3
Sal (mg)	269,7	87,5	399,9	156,3	101,8	314,1	229,6	230,3	224,3	796,5
Fibra Alimentar (g)	6,58	7,15	12,7	5,96	6,46	6,37	16,2	6,78	7,12	10,8
Proteínas (g)	2,45	2,76	6,37	2,52	3,13	2,16	4,73	3,37	4,64	9,97

# RESULTADOS

## Contributo nutricional por sumo (%)

Componentes	Sumo 1	Sumo 2	Sumo 3	Sumo 4	Sumo 5	Sumo 6	Sumo 7	Sumo 8	Sumo 9	Sumo 10
<b>VITAMINAS</b>										
Vitamina E	9,37	17,4	28,9	12,4	12,8	6,66	14,2	11,3	10,3	29,5
Tiamina	14,1	14,6	28,8	15,0	16,4	12,4	14,1	19,9	16,2	35,7
Riboflavina	4,14	5,97	13,1	10,1	8,98	6,90	9,81	13,8	11,6	20,1
Niacina	13,1	6,34	23,9	6,14	12,1	12,5	9,03	14,1	8,65	12,9
Vitamina B <sub>6</sub>	16,4	11,8	42,0	16,6	19,3	18,2	17,3	20,9	16,2	52,5
Vitamina C	47,4	157,9	98,0	60,3	31,0	46,9	121,5	175,1	106,9	81,8
<b>MINERAIS</b>										
Potássio	38,6	26,9	64,2	23,8	29,7	41,2	39,0	34,6	27,9	74,9
Cálcio	12,5	9,41	21,5	8,39	6,89	11,6	14,5	16,3	13,7	33,8
Fósforo	13,3	10,7	24,0	10,4	11,2	9,53	12,2	12,0	13,3	29,2
Magnésio	7,70	11,1	22,8	14,5	15,9	10,9	16,6	12,2	11,2	42,3
Ferro	11,9	8,71	22,7	12,4	10,3	11,7	18,5	14,9	12,7	33,7
Zinco	3,85	5,07	11,3	6,46	6,58	5,02	8,43	5,68	4,38	14,3

# RESULTADOS

**Em média os sumos detox em análise contribuem com:**

**5%** da DR de Lípidos  
**11%** da DR de Hidratos de Carbono  
**8%** da DR de Proteínas  
**5 %** da DR de Sal

**93%** da DR de Vitamina C  
**15 %** da DR de Vitamina E  
**40%** da DR de Potássio  
**16%** da DR de Fósforo  
**17%** da DR de Magnésio  
**16%** da DR de Ferro

**Podem ser insuficientes para o aporte adequado de macronutrientes e energia de uma refeição principal**

**As receitas dos sumos 7, 8 e 9 satisfazem as necessidades diárias de Vitamina C**

# CONCLUSÕES

## Benefícios nutricionais nos sumos detox?

- Baixo valor energético
- Baixo teor de lípidos
- Baixo teor de sal
- Fonte de vitaminas e minerais
- Poderão constituir um bom veículo para a ingestão de legumes, fruta e água



# CONCLUSÕES

## “Condicionantes” nos sumos detox?

- Não devem ser utilizados como substitutos exclusivos de um plano alimentar ou das refeições principais.
- São necessárias mais evidências científicas que comprovem os seus benefícios a nível nutricional.
- A sua composição nutricional é muito variável, dependendo diretamente dos ingredientes que fazem parte da sua constituição.





OBRIGADA PELA VOSSA ATENÇÃO

Inês Carvalho Santos

[ines.santos.ml@hotmail.com](mailto:ines.santos.ml@hotmail.com)