

Avaliação Nutricional de um Suplemento Alimentar

PEREIRA RS ¹, GONÇALVES FG ^{1,2}, REIS LIMA MJ ^{1,2}, CASTILHO MC ^{3,4},
TEIXEIRA DE LEMOS E ^{1,2}

1. ESAV, Escola Superior Agrária de Viseu, Instituto Politécnico de Viseu
2. Centro de estudos em Educação, Tecnologias e Saúde (CI&DETS), Instituto Politécnico de Viseu
3. Laboratório de Bromatologia, Farmacognosia e Ciências Analíticas, Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra
4. Health Surveillance – CEF, Faculdade de Farmácia da Universidade de Coimbra, Portugal
5. Ocular and Brain Pharmacology and Experimental Therapeutics Group (IBILI), Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra

A alimentação equilibrada associada à prática regular de atividade física é chave para o bem estar da população. Infelizmente, no nosso dia-a-dia, a alimentação, mesmo que correta, revela-se muitas vezes insuficiente para preencher as necessidades do organismo. Vários estudos mostram que os consumidores optam, muitas vezes, por atenuar ou suprir esta falha recorrendo aos suplementos alimentares que contêm um leque de nutrientes, e outros ingredientes bastante variados, incluindo, ácidos gordos essenciais, fibras e várias plantas e extratos. De entre os suplementos alimentares (SA) salientam-se os que apresentam substâncias antioxidantes pelos efeitos positivos demonstrado nas doenças crónicas não transmissíveis. Embora muitos SA aleguem propriedades antioxidantes, são muito poucos os que apresentam valores de capacidade antioxidante no rótulo. Constituiu objetivo do presente estudo a formulação de um SA contendo 24 % de fibras, 24 % de sementes de oleaginosas e 28,6% das quais entram: *Ilex paraguariensis*, *Lycium barbarum*, *Silybum marianum L.*, *Curcuma longa*, *Avena sativa L.*, *Shaccharomyces cerevisiae* e *Curcubita pepo*.

Em 5 g de amostra homogeneizada, foi feita a composição centesimal de todos os parâmetros exigidos, como a gordura, proteína, minerais totais, fibra bruta, hidratos de carbono, humidade e alguns micronutrientes com apresentação das matérias e suas quantidades. Os resultados indicam que o suplemento alimentar em estudo contém alto teor de fibra bruta, cerca dos 10g/100g, estando 50% acima dos valores mínimos considerados pela legislação portuguesa, a relação cálcio/fósforo evidenciou uma relação superior a 1, o que assegura uma absorção eficaz do cálcio ingerido com benefícios para a saúde.

Os resultados preliminares efetuados indicam que o suplemento alimentar contém um baixo teor de lípidos simples e um alto teor em fibra, apresentando uma capacidade hipolipimiente e uma elevada atividade antioxidante total.

Palavras Chave: Suplemento, composição centesimal, saúde, formulação e .