



O amendoim

E SEUS BENEFÍCIOS



Originário da América do Sul, o amendoim é uma semente oleaginosa que possui nutrientes e vitaminas importantes para o equilíbrio do organismo e para a manutenção da saúde.

A ORIGEM DO AMENDOIM

O amendoim é uma planta originária da América do Sul, considerado como oriundo da região compreendida entre as latitudes 10° e 30° Sul, com provável centro de origem na região de Gran Chaco, incluindo os vales do Rio Paraná e Paraguai e as regiões Norte da Argentina e Peru.

Segundo documentação arqueológica de 3800 a 2900 a.C., o amendoim teve sua origem a Leste dos Andes e, não se sabe quantos anos ou séculos que o amendoim vem sendo domesticado pelo homem.

Na China, foram encontrados vestígios do amendoim, prova que os chineses já eram grandes cultivadores dessa planta. Povos sul-americanos também mostram que já conheciam a leguminosa, devido o legado de trabalhos

de barro (potes e vasos) em forma de amendoim ou que levam desenhos de amendoins. Nos túmulos dos povos Incas eram encontrados potes de amendoim no propósito do defunto alimentar-se na passagem para uma outra vida.

Quando os espanhóis iniciaram sua exploração já se podia encontrar amendoim até no México. Os colonizadores então levaram a planta para cultivar na Espanha, enquanto que os comerciantes da época a levaram para África, Filipinas e por toda Ásia. Por volta de 1560, o amendoim foi introduzido na África Ocidental, e no início do século XVII, a planta do amendoim já era comum em toda região tropical Oeste do continente africano.

A expansão aconteceu também com a ajuda dos escravos que foram levados para a América do Norte e carregaram consigo o amendoim, onde plantaram em todo o Sul dos Estados Unidos. Nessa

região, o amendoim foi até emblema do Estado da Geórgia.

Em 1938, a indústria do amendoim nos Estados Unidos já era um negócio de mais de US\$200 milhões.

COMPONENTES E BENEFÍCIOS

Ácidos graxos monoinsaturados: Conhecidos como gorduras do bem, os ácidos graxos monoinsaturados contribuem para diminuir a oxidação, aumentar a captação do colesterol ruim (LDL) pelo fígado e elevar as taxas do colesterol bom (HDL). O LDL, em excesso no sangue, provoca aumento na deposição de placas de gordura nas artérias, o que impede o fluxo de sangue; já o HDL tem a função de transportar o colesterol dos tecidos para o fígado. Esse processo é fundamental para evitar o aparecimento de doenças cardiovasculares, como a aterosclerose (entupimento das artérias).

Gordura: Importante ao corpo por ser fonte concentrada de energia, servir de transporte e absorção das vitaminas lipossolúveis (insolúveis em água), além de ser precursora de diversos hormônios e proteger as membranas celulares.

Ômega-3: Reduz, moderadamente, os níveis de triglicérides no sangue e a pressão arterial. Junto ao ômega-6 previne o envelhecimento, por funcionarem como renovadores celulares.

Magnésio: Importante para a circulação, fortalecimento dos músculos, e para cicatrizações; essencial para o sistema nervoso e para afastar o estresse.

Cálcio: Fortalece a estrutura óssea e previne a osteoporose. Deve ser sempre consumido em conjunto com o magnésio.

Vitamina E: Nutriente famoso pela ação antioxidante, ou seja, de combate ao excesso de radicais livres e prevenção de tumores. E, ainda, é responsável por aumentar a resistência dos músculos ao reduzir dores e preservar o sistema imunológico.

Vitaminas do complexo B: Essenciais ao sistema nervoso, são auxiliares na digestão, além de afastarem o mau humor por ajudarem na formação de neurotransmissores, como a serotonina, que é sinônimo de bem-estar.

Ômega-6: Renovador celular, preve-

nindo o envelhecimento precoce.

Selênio: Eficácia na redução do estresse celular, físico e emocional.

Ferro: Importante na dieta de gestantes, pois ajuda na formação do sistema nervoso do bebê, bem como no crescimento do feto, além de reduzir infecções comuns na gravidez. Também é extremamente importante ao longo da vida toda, pois é parte das células vermelhas e sua carência é diagnosticada como anemia.

Ácido fólico ou folato: É essencial para a formação correta do sistema nervoso do feto.

Fósforo e potássio: Ajudam a afastar a fadiga e dão pique total para quem pratica atividades físicas. O fósforo ajuda na formação dos ossos e é fundamental na constituição do rim. Já o potássio, melhora a contração muscular e é um aliado para quem pratica exercícios físicos.

Sem colesterol: Mesmo com alto valor calórico, não contém colesterol por ser de origem vegetal.

Gorduras monoinsaturadas: Ajudam a perder peso, pois são responsáveis por manter o nível de açúcar no sangue estável e ativar o metabolismo da queima de gorduras, além de ajudar a converter os estoques de gordura corporal em energia.

Fibras: Geram saciedade e ajudam no emagrecimento.

A favor da beleza: Além de ser um alimento que possui renovadores celulares e proteger contra o envelhecimento precoce, ter ação antiinflamatória e proteger os vasos sanguíneos, combatem o enfraquecimento de unhas e cabelos, regulando a oleosidade e afastando dermatites e seborréia.

VALOR NUTRICIONAL

O amendoim é uma semente oleaginosa que possui nutrientes e vitaminas importantes para o equilíbrio do organismo, manutenção da saúde e, por isso, auxilia no tratamento de algumas doenças. Aproximadamente 25% da composição do amendoim é de proteínas, o que o coloca como uma excelente estratégia de composição protéica na alimentação de adultos e crianças.

Nutrição, prevenção de doenças cardiovasculares, diminuição de colesterol

VALORES NUTRICIONAIS DO AMENDOIM TORRADO PARA PORÇÃO DE 100G

Calorias	Energia	582 kcal
Carboidratos	Fonte de energia	20,6g
Proteínas	Essenciais ao crescimento	26,2g
Gorduras totais		48,7g
Gorduras insaturadas	Ajudam a reduzir o colesterol LDL ruim do sangue, reduzindo o risco de ataques cardíacos	39g
Gorduras saturadas		9,3g
Colesterol	Vegetais não contém colesterol	Zero
Fibra alimentar	Ajudam na digestão e na formação do bolo fecal. Reduz o risco de certos tipos de câncer	2,7g
Cálcio	Ajudam na formação óssea e dental	72mg
Ferro	Fundamental no transporte e distribuição de oxigênio nas células do corpo, ajudando a combater a anemia ferropriva	2,2mg
Sódio	Garante o balanço hídrico do corpo	5mg
Potássio	Auxilia na transmissão dos impulsos nervosos	700mg
Fósforo	Fundamental no crescimento, manutenção e reparação de ossos e dentes	407mg
Vitamina E (Tocoferóis)	Protege as células e tecidos do corpo contra o envelhecimento	8,8mg
Niacina	Necessário a mais de 50 processos do corpo humano	12mg
Folato	Previne doenças neurológicas na fase fetal	70mg
Vitamina B1	Assegura o funcionamento normal do sistema nervoso, do apetite e da digestão	0,14mg

e triglicérides, equilíbrio do metabolismo, suprimento de vitamina E e fator de inibição de apetite são algumas das características apontadas em estudos, que colocam o amendoim na categoria de alimentos funcionais, desde que consumido em porções adequadas.

Segundo estudos, a gordura presente no amendoim é originária, principalmente, de ácidos graxos poliinsaturados, que são benéficos para a saúde. Essas gorduras poliinsaturadas são responsáveis pela prevenção de doenças cardiovasculares, pois se unem a outros



nutrientes, como o resveratrol, uma substância natural presente no amendoim em alta concentração, idêntica à encontrada no vinho e na uva.

Entre os outros nutrientes está uma substância chamada sitosterol, que tem papel já testado e aprovado pela comunidade científica europeia e norte-americana, de prevenir o desenvolvimento de câncer, além de diminuir tumores já existentes.

O consumo frequente de amendoins também diminui as taxas sanguíneas de colesterol e triglicérides entre 11% e 14%, ao mesmo tempo em que aumenta os níveis de magnésio, um mineral muito importante para o equilíbrio metabólico, mesmo de pessoas em que a doença é determinada por falha genética. Esse tipo de paciente normalmente é privado de diversos alimentos, o que provoca deficiência de vitamina E, cuja falta está sendo relacionada a doenças neurovegetativas.

Uma porção de 30g de amendoim fornece 25% da recomendação diária do consumo de vitamina E e alto teor de zinco, mineral vital para a formação e liberação de hormônios. Já existem, inclusive, estudos que comprovam que o consumo de amendoim pode retardar ou diminuir a incidência do Mal de Alzheimer.

O ÓLEO DE AMENDOIM

A idéia de que alimentos fritos devem ser descartados da dieta está distorcida, mesmo porque a fritura somente se torna vilã do cardápio diário quando a melhor gordura não é escolhida. Isso vale tanto para o tipo de gordura do alimento como para o tipo de óleo utilizado.

Uma regra básica é dar preferência aos óleos 100% vegetais, como aqueles que são extraídos de sementes. Dentre eles também são muitas as diferenças de nutrientes. Um exemplo disso é o óleo de amendoim.

O óleo de amendoim foi de uso de muitos povos como protetor da pele e pode ser extraído por prensagem mecânica ou por solvente. O rendimento da semente em óleo está em torno de 45%.

De cor amarelo pálido e sabor suave

ÓLEO DE AMENDOIM	QUANTIDADE
Água (%)	0
Calorias	125
Proteína (g)	0
Gordura (g)	14
Ácido graxo saturado (g)	2,4
Ácido graxo monoinsaturado (g)	6,5
Ácido graxo poliinsaturado (g)	4,5
Colesterol (mg)	0
Carboidrato (g)	0
Cálcio (mg)	0
Fósforo (mg)	0
Ferro (mg)	0
Potássio (mg)	0
Sódio (mg)	0
Vitamina A (UI)	0
Vitamina A (retinol equivalente)	0
Tiamina (mg)	0
Riboflavina (mg)	0
Niacina (mg)	0
Ácido ascórbico (mg)	0

característico, o óleo de amendoim apresenta alta qualidade nutricional e é de fácil digestão, sendo recomendado às pessoas portadoras de moléstias do aparelho digestivo, além de ser rico em vitamina E, responsável pelo fortalecimento dos músculos e prevenção de tumores.

Sabe-se que o colesterol em excesso é extremamente prejudicial ao coração. Importantes pesquisas têm demonstrado que o uso do óleo de amendoim pode diminuir o risco de doenças cardiovasculares. Segundo um estudo realizado pela Universidade do Estado da Pensilvânia, substituindo-se 50% da gordura derivada de óleos de soja, milho ou animal, por gorduras provenientes do amendoim, é possível reduzir

Óleo de amendoim da empresa Sementes Esperança, pioneira na fabricação de produtos à base de amendoim



significativamente a produção do colesterol ruim no sistema sanguíneo. Isso ocorre porque o óleo de amendoim é combinado de altos índices de gordura monoinsaturada, que aumenta o colesterol sadio, e baixos índices de gordura saturada, encontradas na gordura animal, ricas em colesterol ruim.

O óleo de amendoim também se destaca pela rica base de nutrientes que possui. Composto pelos nutrientes E, K e ômega, é um oleaginoso com alto valor energético.

A vitamina E, por exemplo, é um poderoso antioxidante capaz de defender o organismo das agressões externas e ajudar na absorção da vitamina A. Já o ômega-6, um ácido graxo poliinsaturado, é essencial na estruturação das membranas celulares do organismo, no sistema de coagulação (prevenindo as hemorragias) e na proteção da pele.

Uma das principais características do óleo de amendoim é o altíssimo teor de vitamina E, o que o torna responsável pela eliminação de radicais livres que podem danificar células sadias no organismo.

O óleo de amendoim possui aproximadamente 28% de proteína em sua composição, o que o torna útil no combate e prevenção a doenças de pele, para o metabolismo e também contra infecções.

O uso do óleo de amendoim não interfere no sabor dos alimentos. O preparo das refeições pode ser feito sem que o óleo absorva o sabor da comida e o transfira para outros alimentos, mantendo, desta forma, o sabor natural dos ingredientes. Outro fator interessante é que o óleo possui um alto ponto de fumaça, ou *smoke point*, o que significa que a sua temperatura se mantém alta por mais tempo. O uso desse composto é ideal para cozinhar, fritar, temperar saladas e também como margarina.

Consumir óleo de amendoim pode ser uma opção mais saudável, durável e econômica comparada aos outros tipos. Mas os especialistas alertam que o produto não pode ser hidrogenado, pois perde as suas propriedades.