

SEMENTES ALIMENTARES – PORQUE SÃO TÃO POPULARES?

Parte II

Vamos então hoje terminar o artigo sobre as sementes alimentares.

Boa leitura!

SEMENTES DE CÂNHAMO

Ainda não são muito usadas em Portugal, mas são consumidas pela humanidade desde há vários séculos. Populações inteiras, sobretudo na China, sobreviveram em épocas de fome devido a estas sementes. São uma ótima fonte de proteína vegetal, ricas em aminoácidos essenciais e de fácil digestão. Apresentam um elevado teor de ácidos gordos essenciais insaturados, ómega 3 e 6, envolvidos na regulação da pressão arterial, nas respostas inflamatórias, bem como na função cardiovascular e imunitária. Contêm também minerais, especialmente magnésio, ferro, cálcio e sódio e, em menores quantidades, fósforo, zinco e cobre. Estas sementes são ricas em fibra, essencialmente insolúvel e em vitaminas A e C com elevado poder antioxidante.

O consumo do óleo e das sementes de cânhamo é ideal para pessoas com baixos níveis de ácidos gordos essenciais, e também para atletas e crianças. É ainda particularmente valioso para os vegetarianos, que encontram no cânhamo uma fonte completa de proteínas.

As sementes de cânhamo inteiras (com casca) são ótimas torradas (tostar ligeiramente no forno) e as sementes descascadas são ideais para polvilhar massas, saladas, arroz, para enfeitar sobremesas ou para comer simples.

O consumo aconselhado é 1 colher de sopa por dia.

SEMENTES DE GIRASSOL

São pretas ou verde-cinza e possuem casca preta com riscas brancas. A partir delas produz-se o óleo de girassol, óleo vegetal rico em ômega-6. São riquíssimas em gordura poli-insaturada, que ajuda no controle ao colesterol. São muito ricas também em nutrientes como vitaminas E, D e do complexo B, selênio, fósforo e potássio.

Depois de torradas, são ótimas para adicionar nas saladas, omeletes, legumes cozidos e cereais.

Por não terem uma proporção ideal entre gordura ômega-6 e ômega-3 não se deve ultrapassar o consumo de 1 colher de sobremesa por dia.

SEMENTES DE PAPOILA

Derivam da papoila do ópio, mas não contêm os alcaloides com propriedades narcóticas, sendo apenas de uso culinário. Estas sementes são grãos pequenos e duros e estão disponíveis secas.

São uma excelente fonte de ômega 3, proteínas, vitaminas do complexo B e possuem um alto teor em fibra. Além disso, são poderosos anti-oxidantes e ajudam a diminuir os níveis de colesterol. Contêm ainda minerais como o ferro, cobre, cálcio, potássio, zinco, manganês e magnésio.

Podem ser incorporadas facilmente na alimentação diária, trazendo diversos benefícios para a saúde, nomeadamente como calmante em casos de ansiedade e nervosismo.

A quantidade diária recomendada é de 1 colher de sobremesa.

QUINOA

Conhecido como o “grão sagrado”, a semente da quinoa é cultivada há mais de cinco mil anos nos Andes bolivianos e era bastante venerada pelos Incas, onde era denominada Chisia Mama. Até hoje são conhecidos 17 tipos diferentes de quinoa em todo o mundo.

Rica em proteínas vegetais, a quinoa é muito equilibrada em aminoácidos essenciais e pode-se quase considerar como uma proteína completa, sendo por isso muito

utilizada na alimentação vegetariana. É particularmente rica em lisina, em arginina e histidina, substâncias essenciais para os bebês. Contém elevados níveis de vitaminas do complexo B e sais minerais como cálcio, fósforo, magnésio, ferro, zinco e selênio sendo muito recomendada para pessoas que não consomem laticínios.

Possui também um alto teor de fibra que, para além de regular o funcionamento do intestino, aliada à gordura insaturada (ómega 3 e 6), diminui os níveis de colesterol sanguíneo, ajudando na prevenção de doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro. É uma boa fonte de hidratos de carbono para pessoas com doença celíaca, pois não possui glúten (proteína presente em alguns cereais) na sua constituição.

Por ser rica em proteínas, a quinoa ajuda no fortalecimento muscular, principalmente para quem pratica atividade física.

Também ajuda no fortalecimento dos ossos e na prevenção de doenças como osteoporose e hipertensão, devido à quantidade de cálcio.

A quinoa pode ser adquirida em grãos, flocos ou em farinha:

– Quinoa em grãos: existem variações de tons pretos, cinzas, vermelhos e amarelos.

A quinoa em grão tem que ser cozinhada antes de ser consumida: ferva duas xícaras de água ou caldo de legumes e em seguida adicione uma xícara de quinoa lavada. Ao ferver novamente, abaixe o fogo e deixe cozinhar aproximadamente vinte minutos. O processo é semelhante ao do arroz. Depois que a água for toda absorvida e o grão estiver cozido, desligue o fogo e reserve. Mexa a quinoa com o garfo antes de servir.

– Quinoa em flocos: esta forma de quinoa é mais utilizada no pequeno-almoço, misturada no leite ou no iogurte.

– Farinha de quinoa: pode ser utilizada como ingrediente na confecção de pães, massas, bolos e tortas. Mas também pode ser misturada em saladas.

Não há uma recomendação certa para o consumo diário de quinoa, no entanto, duas colheres de sopa por dia são o suficiente para trazer benefícios sem exceder demasiado o valor calórico da alimentação diária.

Por último vamos falar um pouco sobre um alimento que também está a ser muito divulgado, embora não seja semente:

BAGAS DE GOGI

Goji é a fruta da planta *Lycium barbarum*, proveniente dos Himalaias. Apresenta-se sob a forma de bagas vermelhas que são desidratadas ao sol ou a temperaturas inferiores a 40°C e consumidas nas formas seca e crua. O seu aspecto assemelha-se em muito à nossa conhecida uva passa. Embora sejam usadas há milhares de anos na China, Tibete e Índia, só começou a despertar o interesse da ciência ocidental, quando se começou a descobrir a sua qualidade nutritiva e o seu poder antioxidante. As bajas de goji são uma excelente fonte de proteína, contendo 18 aminoácidos diferentes, entre os quais oito essenciais ao nosso organismo. São igualmente ricas em minerais, onde se destacam o zinco, cobre, ferro, cálcio, fósforo e selénio. Têm vitaminas B1, B2, B6 e vitamina E, e também polissacarídeos, que contribuem para o fortalecimento do sistema imunitário, para a proteção de doenças cardiovasculares e inflamatórias, problemas de visão e doenças do sistema neurológico. Aumentam os níveis de energia do corpo, ajudando no processo digestivo e no emagrecimento. Como são saborosas e ricas em nutrientes são aconselhadas na preparação de refeições, como saladas de fruta, batidos e com cereais de pequeno-almoço. Podem ser misturados com outras frutas secas ou frescas e em chás.

No entanto, é importante referir que o consumo de chá de bagas de goji está relacionado com o aumento do efeito de um medicamento anticoagulante (varfarina). Esta interação manifesta-se por episódios de risco hemorrágico elevado, sendo desaconselhado o consumo a quem tome medicamentos como a varfarina, fenitoína, losartan, fluvastatina, entre outros.

Concluindo: as sementes alimentares podem ser uma ajuda preciosa para complementar a alimentação, muitas vezes deficitária, sendo suplementos vitamínicos e minerais naturais. Na Paralisia Cerebral, em que muitas vezes a alimentação é monótona, o consumo de sementes inteiras ou trituradas (nos casos em que há dificuldades de mastigação), permite tornar a alimentação mais completa e diversificada. As sementes alimentares apresentam diversas propriedades nutricionais positivas e devem integrar a nossa alimentação diária.

No entanto o equilíbrio é o ponto central no que respeita à alimentação saudável. Por isso use as quantidades recomendadas, pois tudo o que é em exagero tem efeitos negativos.

O importante é saber variar e consumi-las com moderação.

Bom apetite!

A Nutricionista do Centro de Reabilitação da APPC

Maria Antónia Campos (0011N)