

Avaliação do teor de fenólicos de diferentes misturas de frutas e hortícolas

Suzylena Levy¹, Mafalda Alexandra Silva^{1,2}, Helena S. Costa^{1,2}, Maria Eduardo Figueira³, Tânia Gonçalves Albuquerque^{1,2}

¹*Departamento de Alimentação e Nutrição, Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, I.P., Lisboa, Portugal*

²*REQUIMTE/LAQV, Faculdade de Farmácia, Universidade do Porto, Porto, Portugal*

³*Research Institute for Medicines and Pharmaceutical Sciences (iMed.UL), Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal*
tania.albuquerque@insa.min-saude.pt

Sessão do trabalho: Qualidade de alimentos

Resumo: As frutas e os hortícolas são considerados alimentos fundamentais numa dieta saudável (completa, variada e equilibrada). A Organização Mundial de Saúde, recomenda um consumo diário de 400 g de frutas e hortícolas ou o equivalente - 3 a 5 porções de frutas e hortícolas. Estes alimentos são consumidos mundialmente, mas o seu consumo a nível global encontra-se abaixo dos valores recomendados. Uma das estratégias possíveis para contribuir para o aumento da ingestão de frutas e hortícolas, são os sumos. O objetivo deste trabalho foi avaliar o teor de compostos fenólicos totais em 19 misturas com diferentes proporções de laranja, kiwi, maçã, cenoura e espinafres.

Em 2022, os ingredientes foram adquiridos em superfícies comerciais de Lisboa, Portugal. Em seguida, para laranja, cenoura e kiwi, foram retiradas as partes não edíveis (casca e sementes), enquanto para a maçã foram retiradas apenas as sementes. Em seguida, as misturas foram preparadas de acordo com as quantidades definidas pelo software Design Expert. O teor de fenólicos totais foi avaliado nas 19 misturas através do método de Folin-Ciocalteu.

O teor de fenólicos totais variou entre 33,6 e 162 mg de equivalentes de ácido gálico/100 g de mistura. A mistura que apresentou o menor teor de fenólicos totais era composta por 50% de cenoura, e a que apresentou o mais teor era composta por 50% de kiwi. Em 63% das misturas analisadas o teor de fenólicos totais foi superior a 100 mg de equivalentes de ácido gálico por 100 g de mistura.

Este trabalho demonstra que a proporção dos diferentes ingredientes tem um impacto muito considerável na concentração de compostos fenólicos da mistura. Desta forma, consideramos que é fundamental transmitir esta informação aos consumidores para que estes possam usufruir dos potenciais efeitos benéficos para a saúde associados ao consumo destes alimentos.

Palavras-chave: Frutas. Hortícolas. Fenólicos. Saúde.