

PÃO DE MANDIOCA ISENTO DE GLÚTEN E LACTOSE ADEQUADO PARA CELÍACOS E/OU PRATICANTES DE ATIVIDADE ESPORTIVAS

tema: seleção de alimentos complementares com base em ótimos valores nutricionais

Stephan, M.P. Embrapa Agroindústria de Alimentos

Resumo: A mandioca é um tubérculo altamente apreciado na cozinha brasileira e se destaca por ser um alimento energético composto por carboidratos complexos de baixo índice glicêmico e sem glúten. A adição de outras fontes alimentares, também sem glúten, na confecção de pão de mandioca, permite que este efeito de saciedade, causado pela baixa glicemia, seja amplificado. Segundo dados científicos, este efeito inibidor de apetite está presente tanto na semente de chia pela presença de um polissacarídeo com efeito mucilagem, quanto na farinha de soja por haver um peptídeo com atuação hormonal, tipo leptina. Neste trabalho se teve como objetivo o desenvolvimento de pão de mandioca, tendo como público alvo praticantes de atividades esportivas e/ou celíacos preocupados em manter a saúde e a boa forma física. Após vários testes preliminares, foi elaborado um pão com mandioca cozida e farinha de arroz na proporção de 4:1 junto com o óleo de girassol (6%), a chia (4%), a farinha de soja negra (4%), o fermento biológico (2%) e o cloreto de sódio (2%). A avaliação nutricional foi obtida pelas normas da ANVISA. Os atributos sensoriais (aroma, textura, sabor) foram avaliados num grupo de 6 pessoas. A avaliação nutricional do pão mostrou um valor calórico de 152 Kcal por 50 g (1 fatia) e um alto teor de fibra alimentar (1,6 g/porção). Como esperado, o pão se apresenta como um alimento rico em carboidratos (25 g/porção), com baixo teor de proteína (3,1 g/porção) e gordura (4,5 g/porção). Os resultados de análise sensorial mostraram uma boa aceitação do pão, mesmo sem agregar pastas ou queijos aos mesmos.. A alternativa de adicionar chia e farinha de soja na fabricação de pão para celíacos representa um diferencial para utilização na culinária brasileira, seja pelo poder de saciar a fome (mandioca, chia e soja negra) seja pelo aumento do trânsito intestinal (fibras da chia).

Palavras chave: alergia alimentar, produto de panificação, glúten

Referências Bibliográficas:

- 1) Jang, E-H; Moon; J.S; Ahn, C.W, Lee, H.H; Shin, J.K.; Park; kang,J.H Novel black soy peptides with antiobesity effects: activation of leptina-like signaling and AMP-activated protein kinase. International Journal of Obesity, 2008; 32, 1161-1170
- 2). Ogbuji, C.A.& David-Chukwu, N.P. Glycemic index of different cassava foods products. European Journal of Basic and Applied Sciences. 2016; v.3, n.3, p.1-7.