

OS BENEFÍCIOS DA FARINHA DE BERINJELA NO TRATAMENTO DE PERDA DE GORDURA ABDOMINAL EM MULHERES COM PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR

*Ediani de Cássia Carvalho *Rafaela Mota Lima

**Élida de Paula Dini de Franco

* Acadêmicos de Nutrição

** Professora das Faculdades Integradas Asmec

edianinutri@hotmail.com, Rafaela.lima.20@hotmail.com.

Faculdades Integradas ASMEC, UNISEPE União das Instituições de Serviços, Ensino e Pesquisas Ltda. Curso de Nutrição.

Palavras Chave: **Farinha de Berinjela – Gordura abdominal – Perda de peso.**

Introdução

Através de pesquisas realizadas sobre alimentos que possam contribuir para o bom estado nutricional da população, descobriu-se um alimento ainda pouco estudado, porém de grande importância na redução de gordura, inclusive a gordura localizada abdominal, auxiliando na perda de peso e consequentemente na diminuição do risco de doenças cardiovasculares: a farinha de berinjela.

A farinha de berinjela passou a ter sua importância reconhecida e ser recomendada na alimentação, devido ao aumento da incidência de algumas doenças crônicas, pois sua propriedade funcional contribui para o tratamento e prevenção de algumas patologias como constipação intestinal, colesterol e obesidade (CARVALHO, C).

O alto teor de fibras contidos na berinjela leva ao aumento do tempo de esvaziamento gástrico e, consequentemente, a redução energética, auxiliando assim no tratamento da obesidade e na prevenção de doenças causadas pelo excesso de peso. Quando é aliada a um controle nutricional, exerce um modesto efeito em alguns fatores de risco cardiovasculares.

O consumo da farinha de berinjela é pouco comum, por não ser muito conhecida e seu comércio é bastante limitado e escasso.

Desenvolvimento

A farinha de berinjela é um alimento rico em flavonoides que é um potente antioxidante, além de ser rico em fibras e conter baixa quantidade de lipídeos, com isso a farinha de berinjela atua na perda de peso contribuindo também para o tratamento de doenças causadas pela obesidade como Colesterol, Diabetes, atuando também na regulação do intestino.

Foi comprovado em alguns estudos, que o alto teor de fibras contidos na casca da berinjela, poderá conter um componente termo estável com ação hipoglicêmica contribuindo para a perda de peso e consequentemente de gordura localizada (DERIVI, MENDEZ, et al, 2002).

Segundo uma pesquisa feita na Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), a farinha de berinjela mesmo sendo pouco conhecida, foi comprovada que seu consumo reduz o colesterol, risco de doenças cardiovasculares e consequentemente gordura localizada abdominal.

Considerações Finais

Através da suplementação da farinha junto a uma dieta equilibrada, faz com que o indivíduo perca peso e, consequentemente, gordura localizada abdominal.

Bibliografia

- PERIVE, S.C.N, et al. **Efeito hiperglicêmico de ração a base de Berinjela.** Ciência e Tecnologia de alimentos, Campinas. P. 1-6, Ago. 2002.
- CARVALHO, C. Farinha de berinjela pode auxiliar na perda de peso. Instituto de Nutrição Josué de Castro. AGÊNCIA UFRJ DE NOTÍCIAS - CENTRO DE TECNOLOGIA. - Disponível em: http://www.ufrj.br/mostranoticia.php?noticia=12652_Farinha-de-berinjela-pode-auxiliar-na-perda-de-peso.html, acesso em 15 de maio de 2013 às 11h30min.