

D. Ciências da Saúde - 6. Nutrição - 2. Dietética

SUBSTITUIÇÃO DO SAL DE COZINHA POR ERVAS E GENGIBRE NA PREPARAÇÃO DE ALMÔNDEGAS PARA HIPERTENSOS.

Jaqueline Carneiro Santana Passos ¹

Camilla Pimenta Leal Paixão ¹

Luana Almeida Dos Santos ¹

Manuela Santana Brito ¹

Tarcisio Da Silva Costa ¹

Valéria Macedo Almeida Camilo ⁶

1. Centro de Ciências da Saúde- UFRB
2. Centro de Ciências da Saúde-UFRB
3. Centro de Ciências da Saúde- UFRB
4. Centro de Ciências da Saúde-UFRB
5. Centro de Ciências da Saúde-UFRB
6. Prof. Ms. Centro de Ciências da Saúde- UFRB

INTRODUÇÃO:

A hipertensão arterial está associada à origem de muitas doenças crônicas não transmissíveis tais como, doenças cardiovasculares, encefálicas, renais e vasculares periféricas. Fatores como a hereditariedade, sedentarismo, idade, consumo de álcool e alimentação aliada ao alto consumo de sódio, levam à hipertensão. O consumo de sódio no Brasil excede largamente a recomendação máxima para esse micronutriente em todas as macrorregiões brasileiras e em todas as classes de renda. Levando-se em conta o conjunto dos domicílios brasileiros, verifica-se que grande parte do sódio disponível para consumo provém da aquisição do sal de cozinha, seguido de alimentos processados e condimentos a base de sal. Condimentos, também chamados de temperos, ou adobos, são substâncias de origem vegetal, animal ou mineral, que realçam o sabor natural dos alimentos ou criam novos sabores em preparações. A sua utilização, no entanto, deve ter atenção e sensibilidade, pois em quantidades exageradas acaba mascarando o sabor natural das preparações. O presente trabalho objetiva desenvolver almôndegas com baixos teores de sódio utilizando os condimentos: gengibre, alfavaca, salsa e manjerona como substitutos do sal de cozinha e avaliar a sua aceitabilidade através de análise sensorial.

METODOLOGIA:

Os ingredientes utilizados para essa preparação foram: 300 g de carne moída (patinho), ½ cebola branca ralada, ½ ovo, 1 alho amassado; 1 colher de sopa de salsa picada, 1 colher de sopa de manjerona picada, ½ colher de chá de gengibre ralado. Para o molho utilizou-se: 1 xícara de chá nivelada de molho de tomate caseiro com alfavaca picada. Para fazer as almôndegas, separou a carne em uma tigela plástica e adicionou meia cebola ralada, 1 alho amassado, 2 colheres de sopa de salsa, 1 colher de sopa de manjerona, ½ colher de chá de gengibre ralado e meio ovo. Misturou-se todos os ingredientes, e modelou-se as almôndegas. Deixou-se cozinhar por aproximadamente uns 10 minutos no molho. Foram entrevistadas 30 pessoas não treinadas, as quais avaliaram a preparação pelo Método Sensorial Afetivo com Escala Hedônica ancorada em 9 pontos variando de desgostei muitíssimo (1) a gostei muitíssimo (9) e os critérios analisados foram: aparência, sabor, textura, aroma e avaliação global.

RESULTADOS:

Em uma porção de 64 g, equivalente a 4 unidades de almôndegas, o valor calórico total foi de 92,95 kcal e o teor de sódio foi de 59,22 mg, natural dos alimentos que compõem a receita. Foi realizada a média aritmética das notas obtidas pela análise sensorial em relação aos atributos analisados, sendo o ponto de corte de aceitação do

produto a nota 7,0 ou seja, 70% de aceitação pelos provadores. Com relação ao aroma e a textura a média obtida foi de 7.63; ao sabor foi de 7.06; a aparência de 8.3, e na avaliação global uma aceitação de 7,7. De acordo com a interpretação dos resultados obtidos pela aplicação da análise sensorial obteve-se que o aroma e textura obtiveram médias de notas iguais, o sabor foi o atributo que apresentou menor média provavelmente devido ao hábito do consumo de sal e ou a não apreciação das ervas pela população. A aparência obteve a maior nota entre os atributos analisados. A avaliação subjetiva global atingiu um valor acima do ponto de corte o que denota uma boa aceitação da preparação podendo esta ser uma boa alternativa nutricional para pessoas hipertensas e até mesmo na alimentação de indivíduos que não apresentam nenhuma patologia, porém faz-se necessário um exercício das quantidades de ervas e a suas possíveis combinações.

CONCLUSÃO:

Observou-se que a utilização das ervas e o gengibre em substituição do sal em preparações é uma alternativa promissora, visto que o produto apresentou características sensoriais favoráveis ocorrendo uma aceitação sensorial positiva. As modificações técnicas no preparo de alimentos, a substituição de ingredientes e a utilização de condimentos naturais, neste sentido surgem como uma alternativa promissora para melhorar a adesão dos indivíduos a dieta e promover uma melhoria na qualidade de vida.

Palavras-chave: Hipertensão, Condimentos, Análise Sensorial.