

Estudo comprova eficácia do grão de linhaça

ALESSANDRA SANTOS
alessandra@jppjournal.com.br

A ingestão de grãos de linhaça proporciona a diminuição do colesterol, o bom funcionamento do intestino e a regulação da glicemia. A conclusão é da nutricionista Neila Moura, que defendeu sua dissertação de mestrado, em setembro, com o tema Características Físico-Químicas, Nutricionais e Sensoriais de Pão de Forma com Adição de Grãos de Linhaça. Para a pesquisa, Neila utilizou quantidades diferentes do nutriente – 3,6% e 9% – para avaliar o nível de absorção do organismo. O projeto foi orientado pela professora Solange Guidolin Canniatti Brazaca, nutricionista e associada ao Departamento de Agroindústria, Alimento e Nutrição da Esalq (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz).

O objetivo da pesquisa, de acordo com a responsável, é avaliar as características físicas, químicas e a aceitação de pães enriquecidos com linhaça. Para isso, quatro tipos do alimento foram preparados durante o estudo, sendo um sem linhaça e outros três com quantidades diferentes da adição do grão. Os produtos finais receberam análise física, química e sensorial da especialista. Segundo ela, “quanto mais linhaça, melhor o produto e quanto maior a adição de linhaça, maiores são os benefícios, como mais omega 3, minerais e fibras”.

Para saber o nível de aceitação dos consumidores, Neila realizou um teste no qual as pessoas eram abordadas nas ruas e convidadas para experimentar as três variações dos produtos, divididos em vários pedaços. “Depois, os



Bolly Vieira/JP

A nutricionista Neila Moura abordou o tema em dissertação de mestrado defendida na Esalq

participantes davam uma nota para cada pão em uma ficha. Com isso, observamos que o pão com 9% de linhaça foi o que as pessoas mais gostaram, inclusive eles apontaram uma intenção de compra maior para este tipo. Eles ainda diziam que comprariam este pão devido aos benefícios da linhaça, por ter um sabor mais suave e melhor”, explicou Neila.

O consumo da linhaça, de acordo com Neila, auxilia no funcionamento do organismo e contribui para a saúde porque possui omega 3 e omega 6, que são ácidos graxos poliinsaturados que o or-

ganismo não produz. De acordo com a nutricionista, “um dos benefícios do omega 3 é diminuir colesterol ruim, evitando infartos. Também tem a questão das fibras, especialmente na casca, que regula o teor de açúcar no sangue, ajuda a constipação intestinal, além de melhorar o funcionamento do trânsito intestinal”.

A professora orientadora do projeto ressaltou que os dados da pesquisa estão disponíveis para os interessados. “Como é uma dissertação financiada pela Fapesp (Fundação de Amparo à

Pesquisa do Estado de São Paulo), existe essa disponibilidade. A gente não solicitou patente, por isso é livre e não tem custo nenhum, basta apenas consultar no site da Esalq (www.esalq.usp.br).”

Para dar continuidade à pesquisa, Neila emendou o doutorado, que segundo ela, terá o foco no pão francês e uma quantidade maior de linhaça. “Quero acrescentar 12% de linhaça moída nesses pães. Também irei irradiar os pães prontos para ver como esse processo atua na conservação dos alimentos.”

Na semente de linhaça triturada existe um aproveitamento maior do omega 3. O grão pode ser inserido em qualquer tipo de alimento, como arroz e saladas.

Projeto foi orientado por Solange Guidolin Brazaca