

Condimentos

Uma pitada de saúde

Compostos podem contribuir com propriedades antioxidantes para nosso organismo

Os condimentos foram introduzidos há milhares de anos e ainda hoje são muito utilizados na culinária como forma de melhorar o sabor e o aroma, bem como tornar um alimento com um visual mais apreciável. Esses materiais são de origem vegetal, como as ervas e as especiarias, e podem ser consumidos tanto em suas formas frescas, secas, em extratos ou até mesmo como óleos essenciais, os quais garantem sabores agradáveis tanto para diferentes pratos como também em bebidas (infusões).

Os compostos responsáveis por proporcionarem aromas e sabores diferenciados aos alimentos são devidos, principalmente, aos compostos presentes nesses vegetais, como os álcoois, aldeídos, fenóis, ésteres, terpenos, ácidos orgânicos, dentre outros. Além disso, esses compostos muitas vezes podem ser associados aos benefícios à saúde, pois são compostos que podem contribuir com propriedades antioxidantes para o nosso organismo. Dentre esses benefícios, muitas pesquisas mostram que muitos condimentos podem ter ações anti-alérgicas, antiaterogênicas (impedem a obstrução dos vasos sanguíneos), anti-inflamatórias, antimicrobianas, antitrombóticas (impedem a formação de coágulos), cardioprotetora e vasodilatadora. Esses benefícios são derivados, principalmente, da composição rica em compostos fenólicos e terpenóides.

O consumo de ervas e especiarias pode auxiliar na melhor digestão dos alimentos no nosso organismo, devido à presença de enzimas que favorecem o estímulo da produção de saliva, sucos gástricos e pancreáticos.

Dentre os condimentos, podem ser destacadas as ervas e as especiarias, tais como o orégano, tomilho, alecrim, sálvia, manjerição, hortelã, pimentas, mostarda, gengibre, canela, noz-moscada, açafraão, entre outros, são muito empregados na culinária.

O orégano e o alecrim são condimentos que têm sido amplamente estudados. O orégano, além da conhecida ação antioxidante, também é atribuído a ele outros benefícios, como atividade antidepressiva e hepatoprotetora. Além disso, o extrato de orégano também foi correlacionado com atividade antimicrobiana ao inibir bactérias estomacais causadoras de úlcera. Já o alecrim tem sido reportado por diversas pesquisas como conservante alimentar devido



O orégano, além da conhecida ação antioxidante, também tem atividade antidepressiva e hepatoprotetora



Devido aos seus compostos, a canela já foi relatada como potencial antioxidante, analgésico e anti-alérgico

ao seu poder antioxidante, além de atividades antibacterianas e antifúngicas.

Em pesquisa utilizando tanto o orégano como o alecrim, os resultados mostraram que estes condimentos apresentam ação inibidora da enzima dipeptidil peptidase-4 (DPP-4), enzima que desempenha importante papel na secreção da insulina (hormônio que controla nível de glicose no sangue). Essa inibição facilita a manutenção

da glicemia em níveis adequados, principalmente em pessoas com diabetes tipo II, os quais favorecem o aumento da produção de insulina no pâncreas e redução da produção do glucagon, ou seja, contribuem na redução dos níveis de açúcar no sangue após as refeições. No entanto, este mesmo estudo mostrou que há diferenças nos teores de antioxidantes entre as ervas comercializadas secas e as cultivadas em estufas

e secas previamente para as análises. Os resultados puderam concluir que as ervas comerciais apresentaram os menores teores de flavonoides e polifenóis.

As pimentas do gênero *Capsicum* (malagueta, cumari, cambuci) são também muito apreciadas e empregadas na culinária devido ao seu sabor picante e também podem ser consideradas alimento funcional, pois contribuem também na preven-

ção de doenças. A capsaicina é um dos componentes principais das pimentas que atua inibindo o crescimento das células que favorecem o aparecimento de tumores tanto de próstata como o pâncreas e esôfago. Muitos estudos também mostraram que as pimentas ajudam no controle da pressão arterial, contribuindo na redução de doenças cardíacas e de aterosclerose. Além disso, as pimentas podem ser aliadas na perda de peso, visto que estudos apontam a liberação de hormônios que contribuem na saciedade, diminuindo também o apetite nas refeições.

A canela e o gengibre são outros condimentos muito utilizados há milhares de anos como remédio para diversas doenças do organismo. Além disso, ainda hoje são muito consumidos, principalmente, em bebidas como em chás ou bebidas típicas. Ambos já foram relatados como potenciais antioxidantes, analgésicos e anti-alérgicos, devido aos compostos presentes em seus óleos essenciais, como o aldeído cinâmico e o zingibereno, presentes na canela e no gengibre, respectivamente.

Como avaliados em pesquisa, os condimentos possuem elevados teores de compostos que podem contribuir com a nossa saúde, no entanto, ainda são consumidos em baixos teores em nossa alimentação. Dessa forma, poderíamos acrescentar um sabor a mais em nossas refeições inserindo diversos tipos de condimentos, tanto de ervas como de especiarias, para que possamos aproveitar estes valiosos benefícios.

Além disso, esses condimentos podem ser grandes aliados na redução do teor de sódio em dietas mais restritas, ou seja, é uma ótima opção em alternativa do sal e produtos industrializados. Portanto, aproveite e desfrute desses incríveis e milenares tesouros que ainda são poucos explorados, os quais, além de proporcionar uma diversidade de aromas e sabores em seus pratos, podem ajudar na prevenção de diversas doenças. Vale ressaltar que esses benefícios serão garantidos quando houver também a prática de um estilo de vida saudável.

Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro

Jocellem Mastrodi Salgado é professora titular de Nutrição - LAN/ESALQ/USP. Site: www.jocellemalsalgado.com.br. E-mail: jocellemalsalgado@usp.br