

Refrescante e saudável

O sorvete, um dos principais prazeres em dias de calor, pode ser um aliado da saúde. Isso é o que mostrou um trabalho da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz da USP (Esalq-USP) com o desenvolvimento de um sorvete com alto teor de fibra alimentar, cálcio, vitaminas e redução de sódio, gorduras e açúcar.

A intenção com a proposta da pesquisadora Marina Leopoldina Lamounier, do programa de pós-graduação em Ciência e Tecnologia de Alimentos, é a de melhorar alimentos atraentes, principalmente para crianças, a fim de suplantarem carências nutricionais. Segundo ela, a ingestão de cálcio da população, por exemplo, está bem abaixo dos valores considerados ideais, o que leva crianças ao raquitismo, à baixa estatura, osteopenia e osteoporose. “Isso ocorre porque muitos alimentos lácteos, como leite e queijo, não são interessantes suficientemente, contribuindo para o baixo consumo”, considera.

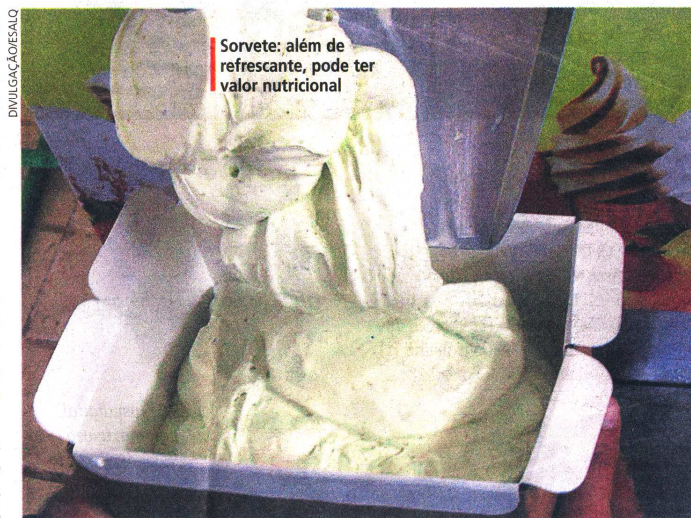
O produto, criado sob orientação da professora Joicelem Mastrodi Salgado, do Departamento de Agroindústria, Alimentos e Nutrição (Lan), é um preparado em pó

enriquecido com fibras de linhaça, inulina e FOS (fonte de prebióticos, substâncias que estimulam o crescimento de bactérias benéficas do trato intestinal), e com menor teor

de açúcar, gordura e sódio. O sorvete, além do preparado lácteo, leva polpa de manga, fruta típica do cerrado brasileiro. “A elaboração dos preparados em pó e dos sor-

vetes foi feita com vistas à comercialização, já que são alimentos ricos do ponto de vista nutricional e que atendem à demanda de todos os grupos biológicos (crianças e idosos), além de serem atraentes”, diz Marina.

Durante o estudo, estiveram em avaliação características microestruturais e microbiológicas do preparado em pó. Os sorvetes de massa foram desenvolvidos a partir disso, com verificações das propriedades físicas e químicas e aceitação sensorial. Todas essas características apresentaram valores desejáveis. “O sorvete pode tornar-se uma opção saudável de alimento, principalmente para as pessoas que, por falta de hábito, gosto ou intolerância à lactose, têm a ingestão de laticínios aquém das quantidades recomendadas. O valor nutricional e as características de alta digestibilidade fazem desse produto um alimento ideal para todas as idades, associando nutrição e prazer”, explicam as pesquisadoras.



Da Agência Imprensa Oficial e Assessoria de Imprensa da Esalq