

FECEG 2018

Alimentação sustentável

E. E. Vereador Antônio de Ré

Isabella Leitão Maciel

Giovanna Paes de Oliveira

Ana Clara Menezes Sabino

Professor Orientador

Valquiria Aparecida Carvalho

Professor Co Orientador

Karina Alves de Melo

Introdução

Esse trabalho mostra algumas pesquisas sobre que, comer cascas, talos, folhas ou sementes de frutas ou legumes, podem, nos ajudar tanto quanto as polpas desses alimentos com a nossa saúde. E também mostra que a nossa alimentação pode nos ajudar no tratamento de doenças como o câncer. E que existem muitos casos em que a alimentação sustentável e ecológica ajudou inúmeras pessoas, como foi o caso das crianças que Carla Brandão ajudou com sua multimistura. Temos também relatos de pessoas que passaram a se alimentar melhor e como isso melhorou a vida e a saúde deles.

Hipóteses

- Como podemos usar alimentos de baixo custo para que tenhamos fontes nutritivas?
- Podemos substituir alimentos por outros, mas que tenham os mesmos valores nutricionais?
- Utilizando partes dos alimentos que normalmente jogaríamos fora, pode ter valores nutricionais superiores?

Objetivo

Nosso objetivo é mostrar que podemos ter uma boa alimentação sendo de qualquer classe social e que podemos nos alimentar bem com partes de ingredientes que normalmente jogamos fora e assim, finalmente, acabar com o desperdício e o preconceito das pessoas com a alimentação saudável, já que muitas acham que essa comida é sem gosto, ruim, ou que não melhora nada e é só frescura e motivo pra comprar coisa cara. Sendo que muitas desconhecem o poder que tais podem trazer mesmo sendo, por exemplo, uma simples casca de mandioca, ou sendo apenas um feijão no lugar de chocolate no brownie ou até mesmo uma simples semente de abóbora preparada no forno.

Justificativa

Fizemos um trabalho sobre esse assunto na Escola Estadual Vereador Antônio de Ré e decidimos nos aprofundar já que é um assunto super interessante e que quase ninguém fala sobre já que é desconhecido pela maioria da população o super valor nutritivo de cascas, folhas, talos, e sementes. E também é quase desconhecido o fato de que ter uma boa alimentação pode nos ajudar na cura de doenças tão sérias.

Metodologia

Os dados desse trabalho foram tirados de pesquisas de pessoas que influenciam varias pessoas de nossos pais e tem nome dentro da comunidade de nutrição como a Pesquisadora Carla Brandão, o instituto de biociências (IB) entre outros doutores que falam sobre a alimentação sustentável, e o consumo de alimentos 100% caseiros como Bela Gil e Raiza Costa fazem.

Resultado Esperado

Esperamos que conseguimos mostrar para todos que para ter uma boa alimentação não precisa ser rico, pois podemos aproveitar cascas, talos, folhas ou sementes e mostrar que uma boa alimentação pode nos ajudar a prevenir doenças como câncer e depressão.

Nosso trabalho:

O valor nutricional de frutas e legumes não é nenhuma novidade. O que as pessoas não sabem é que as cascas, folhas e talos de alguns desses alimentos possuem nutrientes como vitamina C, carboidratos, cálcio e fibras, muitas vezes em quantidades superiores às da própria polpa. Essa descoberta faz parte de uma pesquisa desenvolvida no Instituto de Biociências (IB), campus de Botucatu, que avaliou o valor nutricional, em cada 100 gramas, de 20 espécies de frutas e hortaliças das mais consumidas pelos brasileiros.

O estudo integra o projeto Alimente-se Bem, promovido pelo Serviço Social da Indústria (Sesi) de São Paulo, que ensina donas de casa de comunidades carentes a preparar receitas baratas e nutritivas. “Sempre soubemos que as cascas também contêm vitaminas e nutrientes, mas não conhecíamos a quantidade dessas substâncias”, comenta Tereza Watanabe, diretora de Alimentação do Sesi-SP, que solicitou a ajuda da UNESP para a realização do projeto.

“Por falta de conhecimento da população sobre o valor nutricional dos talos, folhas e cascas e como aproveitá-los nos pratos, eles acabam indo para o lixo, algo inadmissível em um país em que a desnutrição atinge cerca de 22 milhões de pessoas”, comenta Giuseppina Lima, docente do Departamento de Química e Bioquímica do IB e coordenadora da pesquisa.

Além dessa pesquisa do IB, para a nutróloga Clara Brandão, criadora da famosa multimistura (uma farinha composta por farelo de arroz, pó de folhas verdes, sementes e casca de ovo, responsável pela recuperação nutricional de inúmeras crianças em todas as regiões do País).

A má alimentação pode afetar o cérebro tanto quanto as drogas. “O maior problema não é a falta de alimento, é a falta de qualidade, a chamada fome oculta”, afirmou a médica. Dra. Clara

alerta que o processo de desnutrição, principalmente entre jovens e crianças, acontece devido ao alto consumo de alimentos industrializados, nos últimos vinte anos. Ela citou algumas das principais deficiências nutricionais dos brasileiros, como a de vitaminas do complexo B e cálcio, e falou dos benefícios da multimistura na complementação alimentar. A nutróloga também relacionou à violência a má alimentação, capaz de, segundo ela, causar mudanças no comportamento e no aprendizado. “Não adianta colocar polícia na rua, temos é que melhorar a alimentação do planeta (...) a alimentação saudável preserva o patrimônio genético”, disse.

A médica defende a alimentação inteligente, simples e acessível, a partir de produtos locais baratos e abundantes. Deu ainda alguns exemplos práticos de como obter mais nutrientes dos alimentos, tais como: moer folha de mandioca, pois multiplica por cinco a concentração dos nutrientes; consumir physalis todos os dias para não desenvolver catarata - os índios a usam para o fígado; comer um ramo de coentro ou cebolinha no almoço e no jantar e consumir os matos comestíveis.

Também podemos substituir alguns ingredientes de receitas como o brownie e o canapé que ainda podem nos trazer mais saúde e nutrição, podemos substituir o Pão do canapé por abobrinha e colocar atum com maionese em cima, a abobrinha tem vários benefícios um deles é a capacidade de controlar a hipertensão, graças à grande quantidade de potássio. O Potássio garante a elasticidade das artérias, contribuindo para que a pressão arterial fique em equilíbrio. Além disso, A abobrinha é rica em Niacina, Vitaminas do Complexo B, Vitamina A Além dos minerais como Potássio, fósforo, Cálcio, sódio e magnésio. Esse alimento é também um aliado do coração e dá forcinha extra aos ossos. Podemos fazer um brownie substituindo o chocolate por feijão preto, a farinha por aveia grossa a margarina por amendoim torrado e triturado (porque ele solta um óleo que faz com que a massa se una como a margarina faz). Colocar alguns ingredientes super saudáveis como o coco ralado a canela em pó e pronto! Você tem um delicioso brownie super saudável e nutritivo.

Mas por que substituir o chocolate? O brownie vai ficar totalmente sem gosto!

Sim o chocolate pode ser gostoso, mas não é tão saudável quanto o brownie que propusemos com o feijão. Em geral, os chocolates são 8% compostos de proteínas, 60% de carboidratos e 30% de gorduras. Este teor de gordura é altíssimo, muito maior que o da grande maioria dos alimentos. Por ser tão gorduroso, torna-se um perigo para aqueles propensos à acne: o chocolate propicia inflamações na pele, que originam as espinhas. O grande perigo do chocolate mora no exagero. Passar da conta ao comer chocolate traz complicações a curto e em longo prazo. Dos problemas imediatos, podemos citar agitação, insônia, azia e diarreia. Já os efeitos colaterais tardios são um pouco mais severos: acelerado ganho de peso (basta ter

em mente que uma barra de 150g possui 800 calorias) e favorecimento da formação de cálculos renais. Exceder a quantia diária de 30g elimina as propriedades positivas do doce e já provoca acúmulo de gordura do corpo. E se juntarmos a margarina que inflama nosso corpo atrapalha a resposta de insulina no nosso sangue, deixa você inchada e atrapalha o emagrecimento natural, vira um veneno só.

BIBLIOGRAFIA

<https://www.terra.com.br> › Notícias › Ciência

www.unesp.br/aci/jornal/213/desperdicio.php

<https://www.greenme.com.br> › Alimentar-se › Alimentação

<https://alimentacaoemfoco.org.br/alimentacao-sustentavel>