

Aveia, uma escolha saudável.

Os alimentos funcionais são alimentos que se caracterizam por oferecer benefícios à saúde, além do valor nutritivo natural, podendo desempenhar um papel potencialmente benéfico na redução do risco de aparecimento de certas doenças.

Existem muitos alimentos funcionais e, entre eles, a aveia é um dos mais reconhecidos no mundo todo. Ela se destaca por se enquadrar em duas categorias de alimentos funcionais: como grão integral e como fonte de fibras solúveis.

As fibras solúveis da aveia, denominadas betaglucanas, demonstraram ter a capacidade de ajudar a baixar os níveis de colesterol total e LDL circulantes no sangue. Este efeito contribui diretamente na redução do risco de doenças cardiovasculares. Também existem estudos que observaram resultados satisfatórios da betaglucana no controle pressão arterial e na redução da glicose do sangue.

A aveia pode ser consumida in natura na forma de flocos adicionados a leites ou iogurtes, como mingau e em forma de farinha fazer parte da formulação de uma variedade de produtos como pães, bolos, biscoitos, massas, bebidas, produtos fermentados, além de enriquecer algumas preparações.

Fonte: Texto de Melicia Cintia Galdeano (melicia@ctaa.embrapa.br), doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos e pesquisadora da Embrapa Agroindústria de Alimentos, Rio de Janeiro –RJ

