A IMPORTÂNCIA DOS ALIMENTOS SAUDÁVEIS

FERREIRA, Walquíria Canaverde, acadêmico Engenharia de Alimentos - UNIR/Ariquemes

AMARAL, Cleber do, acadêmico Engenharia de Alimentos - UNIR/Ariquemes

RONQUI, Ludimilla, Professora - UNIR/Ariquemes

Alimentos funcionais são aqueles alimentos que contém substâncias ou nutrientes que forneça benefícios à saúde, seja como prevenção ou tratamento de doenças, isso ocorre porque em sua composição são encontrados compostos bioativos, capazes de atuar como moduladores dos processos metabólicos, prevenindo o surgimento precoce de doenças degenerativas. Este trabalho teve como objetivo apresentar a importância dos alimentos saudáveis. As substâncias bioativas são encontradas em hortaliças, grãos e leite fermentado, estas apresentam funções antioxidantes e reguladoras, tendo como exemplo os probióticos que são micro-organismos vivos que ajudam na flora intestinal, eles impedem que bactérias e outros micro-organismos patogênicos se proliferem no intestino, são encontrado em iogurtes e leite fermentado. O betacaroteno, um antioxidante que diminui o risco de câncer e doenças cardiovasculares, é encontrado na abóbora, cenoura, mamão e no espinafre. Com o aumento da expectativa de vida dos brasileiros e ao mesmo tempo o crescente aparecimento de doenças crônicas como obesidade, hipertensão, osteoporose diabetes e câncer, aumenta a preocupação por parte da população e dos órgãos públicos de saúde, com a alimentação. Só o consumo regular dos alimentos funcionais pode ser uma alternativa para ajudar a converter o avanço dessas doenças. Porém alimentos funcionais não curam doenças, ao contrário dos remédios. Por possuir certos componentes ativos, eles são capazes de prevenir ou reduzir o risco de determinadas doenças. Na sua forma natural, não apresenta contra indicações e podem ser consumidos com tranquilidade sem prescrição médica. Para se beneficiar dos alimentos funcionais, o ideal é que as pessoas passem a consumir mais vegetais, frutas, cereais integrais e substituam em parte o consumo de carne vermelha e embutidos por soja ou peixes ricos em ômega 3. No caso de alimentos funcionais industrializados enriquecidos com vitaminas e sais minerais podem ou não ser funcionais. Se o enriquecimento não comprovar qualquer efeito adicional sobre a saúde, o alimento deve ser categorizado apenas como alimento enriquecido de nutrientes essenciais. Contudo, se estudos comprovarem a ação desse enriquecimento sobre alguma doença crônica não transmissível ou vier acompanhado da adição de outros ingredientes funcionais, esses alimentos poderão ser considerados como funcional. Só hábitos alimentares saudáveis, juntamente com um estilo de vida saudável como a prática de exercícios físicos, ausência de fumo e moderação no álcool passam a ser a peça chave na diminuição do risco de doenças e na promoção da qualidade de vida, desde a infância até o envelhecimento.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentos; Saúde; Doenças.