

Nutrição

Substituição do Óleo de soja Refinado por óleo de Abacate melhora a Composição Nutricional do Arroz Cozido

Danielly Moacir Borges - 5º módulo de Nutrição, UFLA, bolsista PIBIC/FAPEMIG

Rafaella Ribeiro Sâmia - Mestranda DNU, UFLA

Flávia Barbosa Botelho - Docente Adjunto DAG , UFLA

Sabrina Carvalho Bastos - Orientadora DNU , UFLA - Orientador(a)

Resumo

O óleo de abacate é reconhecido nutricionalmente por apresentar um bom perfil lipídico e compostos bioativos, além do mais, estudos mostram que o óleo de abacate possui ponto de fumaça superior ao de outros óleos vegetais, mantendo suas propriedades mesmo após exposição prolongada ao calor. Considerando que até o momento ainda não foi totalmente esclarecida a ação específica do óleo de abacate sobre as alterações na composição centesimal e do conteúdo de compostos bioativos em arroz, este trabalho tem como objetivo avaliar o efeito da substituição do óleo de soja refinado pelo óleo de abacate na composição do arroz branco polido e arroz negro. As amostras de arroz (polido e negro) foram selecionadas no comércio local e preparadas no laboratório de técnica dietética, utilizando panela elétrica e as orientações de preparo do arroz especificada pelo fabricante. As amostras foram preparadas com dois tipos de óleo, soja refinado e abacate. Posteriormente ao preparo, as amostras de arroz passaram por três métodos de resfriamento: Sem resfriamento (temperatura de consumo de 60°C após cozimento); Refrigerador (4°C por 24h); Freezer (-15°C por 24h), o resfriamento foi iniciado após o arroz atingir a temperatura ambiente (25°C). As amostras de arroz foram caracterizadas quanto ao teor de Proteínas, Lipídios, Minerais (Cinzas), Fibra Bruta, Carboidratos, Compostos Fenólicos Totais e Atividade Antioxidante. Os resultados indicaram que o arroz Negro preparado no óleo de abacate apresentou concentrações elevadas de fenólicos (0.41 mg de GAE/g) e fosforomolibidênio (7.12 mg ác.asc./g), quando comparadas ao preparado no óleo de soja, apresentando resultados de (0.37 mg de GAE/g) para fenólicos e (6.46 mg ác.asc./g) para fosforomolibidênio. Já o arroz Comercial Polido preparado no óleo de abacate teve suas concentrações de fenólicos (0.16 mg de GAE/g) e fosforomolibidênio (2.36 mg ác.asc./g) pouco alteradas quando comparadas ao preparado no óleo de soja, apresentando resultados de (0.13 mg de GAE/g) para fenólicos e (2.07 mg ác.asc./g) para fosforomolibidênio. Portanto, os resultados indicam que o simples preparo do arroz com óleo de abacate em substituição ao óleo de soja refinado pode agregar valor nutricional à preparação.

Palavras-Chave: compostos, amostras , arroz.

Instituição de Fomento: FAPEMIG

Link do pitch: <https://youtu.be/IPZNDj3Pku0>