

CURSO DE NUTRIÇÃO E FARMÁCIA DA UNISEPE REALIZAM FEIRA DE ALIMENTOS FUNCIONAIS

No último dia 27 de agosto de 2014 os cursos de Nutrição e Farmácia promoveram a I FEIRA DE ALIMENTOS FUNCIONAIS da UNISEPE. A atividade proposta pelo professor Sérgio, responsável pelas disciplinas de Alimentos Funcionais e Nutraceuticos, foi aberta a comunidade institucional que compareceu em peso no evento.



Cada grupo ficou responsável pelo desenvolvimento de um dos temas propostos pela disciplina. Assim sendo, antioxidantes, ácidos graxos poliinsaturados n-3, soja, frutas vermelhas, probióticos, fibras, entre outros foram discutidos pelos respectivos grupos. Dentro da atividade, foi ainda proposto o desenvolvimento de uma receita funcional para ser ofertada ao público presente.



A feira contou com aproximadamente 100 visitantes dos demais cursos. Cada visitante teve a oportunidade de provar os alimentos funcionais servidos, além disso, receberam um

folder educativo contendo os benefícios funcionais associados. De acordo com o colegiado do curso, no próximo ano a feira deverá ser estendida a comunidade externa, considerando-se a necessidade de ampliar o atendimento.



Os alimentos funcionais além de suas funções nutricionais apresentam efeitos benéficos à saúde do indivíduo. As proteínas de soja como exemplo, reduzem o colesterol sanguíneo, as catequinas reduzem a incidência de câncer, os flavonóides apresentam atividade antiinflamatória, os taninos promovem inibição de tumores hormônio-dependentes e o licopeno, é um antioxidante eficiente responsável pela menor incidência de câncer de próstata.



Portanto, alimentos como tomates, brócolis, soja, óleo de peixe, castanhas, frutas cítricas, frutas vermelhas, devem fazer parte da dieta do indivíduo, considerando-se que os quimiopreventivos encontrados nesses alimentos reduzem a possibilidade de DCNTs- Doenças Crônicas Não Transmissíveis.

Escrito pelo Professor Sérgio Ricardo de Brito Bello em 21 de outubro de 2014