

Sementes de uso Medicinal



Autores:

Ricardo Santos Simões

Leandro Sabará de Mattos

As plantas foram identificadas e utilizadas ao longo da história da humanidade, pois têm a capacidade de sintetizar uma grande variedade de compostos químicos que são utilizados para desempenhar funções biológicas importantes e para a defesa contra o ataque de predadores, tais como insetos, fungos, herbívoros e mamíferos. Pelo menos 12.000 desses compostos foram isolados até hoje, um número estimado em menos de 10% do total. O uso de plantas como medicamentos antecede a história humana escrita. Muitas das ervas e temperos usados pelos seres humanos, na alimentação contém compostos medicinais úteis. O uso de ervas e especiarias na culinária desenvolveu-se em parte como uma resposta à ameaça de agentes patógenos de origem alimentar. Estudos mostram que em climas tropicais, onde os patógenos são mais abundantes, as receitas são mais condimentadas. Além disso, as especiarias com poder antimicrobiano mais potentes tendem a serem selecionadas. Em todas as culturas os vegetais são menos temperados do que as carnes, presumivelmente porque são mais resistentes à deterioração. As angiospermas foram a fonte original da maioria das plantas medicinais. Os compostos químicos em plantas mediam seus efeitos sobre o corpo humano através de processos idênticos aos já bem compreendidos pelos compostos químicos das drogas convencionais, assim os medicamentos fitoterápicos não diferem muito de drogas convencionais em termos de funcionamento. Isso permite que os medicamentos à base de plantas ou frutos possam ser tão eficazes como os convencionais, mas também podem ter o mesmo potencial para causar efeitos secundários nocivos. Já estão disponíveis na internet dois volumes que falam das plantas de uso medicinal e também das plantas que devem ser evitadas pois são tóxicas – *Plantas, Frutos com*

Propriedades Mediciniais mais utilizadas e, - Folhagens, Flores, frutos, tubérculos e raízes venenosos mais comuns.

Neste pequeno manuscrito escrevemos sobre o uso de algumas sementes, visto algumas delas estarem sendo muito utilizadas na alimentação. As aqui mencionadas são de maneira geral benéficas, no entanto seu uso pode causar algum distúrbio metabólico. Assim toda vez que for utilizar sementes veja sempre seus efeitos colaterais, e no caso de dúvidas sobre a gestação consulte seu médico.

Atenciosamente,

Ricardo Santos Simões

Leandro Sabará de Mattos

Índice

Abacate	5
Abobora	9
Amaranto	12
Aveia	14
Castanha do Pará (Brasil)	17
Chia	20
Erva doce	23
Girassol	25
Gergelim	27
Linhaça	30
Mamão	32
Melancia	34
Quinoa	37
Sucupira	40
Urucum	44

Abacate



Figura mostrando abacates e um deles cortado ao meio mostrando no centro sua semente.

Nome científico: *Persea americana*

Nomes populares: abacate, avocado

O abacate é o fruto do abacateiro (família da laureáceas), uma planta nativa da América tropical (México, Guatemala e Antilhas), o abacate espalhou-se até a América do Sul, chegando à Amazônia, cultivada também nas Ilhas Canárias e Ilha da Madeira. Quando os primeiros europeus chegaram ao continente americano, o abacate já era largamente consumido e cultivado pelos povos pré-hispânicos desde a Antiguidade. Contam os cronistas, já no início do século 16, que tanto portugueses como espanhóis muito se encantaram com aquela fruta estranha e delicada que nunca haviam provado. Por sua forma, o abacate foi então comparado com as grandes peras espanholas e, por sua cor verde mesmo quando maduro, foi também chamado de figo. Segundo afirma Clara Inês Olaya, nos tempos antigos acreditava-se que a forma, a textura ou o sabor das plantas eram uma espécie de relação divina das suas virtudes e vícios. E os abacates, que por vezes se revelam semelhantes, na forma, a “peitos de moças donzelas” e por outras se assemelhavam a “testículos masculinos”, logo foram associados a propriedades afrodisíacas. Alguns autores acreditam que o nome pelo qual o abacate ficou

conhecido é uma derivação da palavra de origem asteca “aoacatl” ou “ahuacatl”, transformada, por aproximação sonora, em “aguacate” em espanhol e abacate em português. Alguns dizem que a palavra maia para designar abacate significa “fruto que tem a forma de um testículo ou saco”; outros afirmam que a palavra asteca significa “manteiga que vem da madeira”, descrição sensível da maciez da polpa da fruta. Segundo Pio Corrêa, o abacate foi introduzido no Brasil como espécie cultivável apenas no início do século 19 e, atualmente, encontra-se à venda nas feiras livres e supermercados durante quase todo o ano. O abacateiro pode atingir de 15 a 20 metros de altura, sendo bastante comum na maior parte do Brasil. Seu período de safra vai de fevereiro a agosto. O abacate é curativo e alimentício, rico em ácidos 6 graxos essenciais, vitaminas, fibras e sais minerais. A polpa é consumida in natura, do caroço, das folhas se preparam chás e do caroço se preparam remédios para reumatismo. Existe também uma variedade de abacate denominada de avocado que surgiu no México e nos Estados Unidos, mas é amplamente produzido na Califórnia, nos Estados Unidos. Assim avocado é uma espécie de abacate melhorado; um fruto ainda pouco familiar entre os brasileiros, mas altamente nutritivo, que ajuda a manter o coração em ordem que trazido para o Brasil em 1975 por um engenheiro agrônomo chamado Paulo Roberto Leite. O avocado é uma variedade do abacate, um parente próximo em nome, sabor e aparência. Mas cuja principal diferença é a quantidade de calorias que ele oferece. O avocado é mais magro: traz 10% a menos de calorias que o abacate. O fruto de nome exótico (pelo menos para nós) também é menor e sua polpa tem um tom de verde-amarelado. Outro detalhe é que a versão otimizada do abacate custa mais caro. O avocado tem mais nutrientes que o abacate. A pequena fruta em forma de pera possui expressivo teor de fibras, o dobro do potássio da banana, além de vitaminas E, B6, ácidos graxos monoinsaturados, gordura saudável e antioxidantes. Mas no quesito absorção de nutrientes de outros alimentos, os dois ficam empatados, pois têm o mesmo poder de facilitar o processo.

Usos indicados: regula a circulação sanguínea; reduz o colesterol (LDL); estabiliza a pressão arterial; combate colite nervosa; reduz açúcar no sangue; tem ação antiinflamatória; regula os problemas de menstruação; melhora o aspecto da pele; fortalece o sistema imunológico; previne doenças cardíacas; tem ação antioxidante;

melhora a digestão; é antidiarreico; previne tumores; alivia as dores articulares; combate a acidez estomacal; ajuda a diminuir o peso corporal.

Apesar de que algumas receitas indicam o consumo do caroço de abacate cru, essa prática não é recomendável pois, para além de coisas boas essa semente, como muitas outras, contém toxinas para nós. É por isso que a semente deve ser cozida (para fazer o chá), seca, torrada para que se reduzam os compostos químicos que contém. A semente de abacate em excesso poderá resultar em náuseas, vômitos e incômodos gastrointestinais.

Chá do caroço: cozinhar em 1 litro de água um caroço recém tirado da fruta, fresco, é melhor cortar o caroço primeiro pois assim o princípio ativo será melhor aproveitado. Ou então, poderá usar o caroço já seco (inteiro, cortado em pedaços, moído em pó), da mesma maneira. Retire antes a pele mais escura que cobre todo caroço de abacate pois, estamos interessados é na semente e não nessa película. Deixe ferver, em fogo lento, por 10 minutos. Apague o fogo, tampe a vasilha, deixe repousar. Tome 1 xícara em jejum e outra antes de dormir.

Caroço (contra reumatismo) - rale o caroço de um abacate e coloque em um copo com álcool de cereais. Tampe e deixe descansar por no mínimo dois dias. Massageie o local de dor duas vezes ao dia. Outra maneira é ralar dois caroços de abacate misture com dois dentes de alho amassados e cubra com álcool etílico. Tampe e deixe descansar por dois dias. Coe o líquido e massageie o local da dor antes de deitar.

Farinha de caroço de abacate

Entende-se que a farinha de caroço de abacate carrega todos os nutrientes da semente, além de ser muito fácil de preparar e adicionar às suas refeições.

Fazer a farinha de caroço de abacate é muito simples: Desidrate a semente de abacate no forno a 120°C durante duas horas; após retirar a semente do forno, retire a casca fina que a envolve. Ela deve se soltar facilmente. Se preferir, faça um corte de leve em volta da semente para que seja mais fácil retirar a casa; Bata de leve com a faca para que a semente se parta ao meio; Corte a semente em quadradinhos pequenos; Bata no liquidificador ou multiprocessador até que vire uma farofa; Guarde em um recipiente com tampa, em um local seco e arejado; O caroço de abacate é amargo, então se certifique de incluir nos seus preparos um

alimento para equilibrar, como uma banana ou alguns morangos, por exemplo; A forma mais simples de consumi-lo é adicionar a farinha aos seus sucos, batidas, vitaminas, chás ou como espessante para sopas e molhos.

Como alimento – triture o caroço em um processador ou liquidificador e consuma junto com a comida, em sucos, iogurte etc. O gosto é um pouco amargo, comece usando uma parte pequena do caroço até ir se acostumando com o sabor e a textura. Triture só que for consumir e conserve o resto em um recipiente fechado na geladeira.

Contraindicações: Como qualquer alimento tome cuidado pode ser que você seja alérgico ou tenha problemas para digerir o alimento, então se for com calma será mais fácil entender sinais adversos que seu organismo evitar o consumo. Ao ingerir qualquer produto com semente de abacate e sentir qualquer reação adversa descontinue o uso pois, este é um indicativo de que esta semente não é adequada para você. O caroço de abacate está contraindicado em grávidas.

Abobora



Figuras mostrando vários tipos de aboboras e em detalhe uma cortada mostrando suas sementes.

Nome científico: *Cucurbita spp*

Nomes populares: abobora, jerimum, aborba, Abóbora-amarela, Abóbora-da-guiné, Abóbora-de-carne-branca.

A abóbora é uma planta da família das Cucurbitáceas, de caule rasteiro ou trepador. A palavra abóbora é originária da palavra *pepon* (πέπων), que é grega para "melão grande", algo redondo e grande. Algumas variedades são oriundas do Oriente Médio e das Américas (México), mas atualmente é cultivada no mundo inteiro. Planta própria de climas quentes, requer temperaturas entre 20 a 27°C para seu cultivo e produtividade. É sensível ao frio abaixo de 10°C e geadas. No Brasil, em especial no nordeste pode ser chamada também de jerimum.

O uso de sementes de abóbora na medicina chinesa data do século XVII, com relatos no combate de parasitas intestinais. As sementes são retiradas dos frutos completamente maduros e postas para secar rapidamente ao sol. Contém de 44 a 50% de fração oleosa (rica em ácidos graxos mono e poliinsaturados), elevado teor de fibras (23-27%) em relação às demais sementes, albuminas (proteínas – 37-40%), a cucurbitacina (um glicosídeo resinoso), sais minerais, especialmente zinco, magnésio e potássio, vitaminas do complexo B, sais do ácido fólico (folatos) e outras substâncias ainda desconhecidas.

A semente de abóbora ajuda a emagrecer porque é rica em ômega 9, uma gordura boa para o corpo. Ela previne o acúmulo de colesterol no sangue e evita o acúmulo de gordura na barriga, explica os nutricionistas. A semente também é rica em fibras. A digestão dela é mais demorada no estomago, assim ela reduz a vontade de comer entre as refeições

Benefícios da Semente de Abóbora

Desde épocas remotas se usava a semente de abóbora como tratamento para verminose, mas hoje as pesquisas mais recentes mostram que a semente de abóbora, normalmente jogada fora, é também um alimento poderoso na prevenção de diversas doenças, pois ela é rica em fibras, que ajudam a regular o funcionamento do intestino, como também contém zinco, que reforça o sistema imunológico no combate dos problemas de saúde.

Outra substância importante encontrada na semente de abóbora é o betasistorol, um óleo com propriedades medicinais, capaz de evitar os problemas de próstata. Além disso, o consumo das sementes reduz o acúmulo de colesterol no sangue e colabora para o processo de emagrecimento. E se você ainda não se convenceu dos benefícios do alimento, vale ressaltar que ela estimula a produção de serotonina, melhorando o humor e combatendo a depressão.

E uma excelente forma de se consumir o produto comer a semente, fazer em casa a farinha de semente, ou usar o seu óleo.

Farinha da semente de abóbora: Como preparar: Deixe as sementes de molho em água filtrada por algumas horas; depois seque-as com um pano e leve ao forno por 10 minutos; você também pode deixá-la secar ao natural por 12 horas; feito isso, torra as sementes em uma frigideira até que fiquem douradas; bata as sementes secas no liquidificador e depois peneire para obter um pó fino; guarde a farinha em um pote com tampa.

Uso: Consumir 3 colheres (sopa) da farinha diariamente. Ela pode ser utilizada no preparo de bolos e biscoitos, acrescentada a frutas, sucos e vitaminas ou com água

Semente triturada - Pode-se adicionar aos cereais, iogurte ou suco de frutas. Para triturar basta bater as sementes secas num mixer, liquidificador ou processador de alimentos.

Semente seca: As sementes de abóbora devidamente secas podem ser usadas inteiras na salada ou na sopa, por exemplo, ou como forma de aperitivo, quando é polvilhado um pouquinho de sal e gengibre em pó, como é comum na Grécia. No entanto, não se deve adicionar muito sal, especialmente se sofrer de hipertensão. Consumir cerca de 10 a 15 gramas de sementes todos os dias por 1 semana é bom para eliminar os vermes intestinais. Em Portugal é comum depois de secas colocar em frigideira e levar ao fogo com um pouco de sal até ficarem um pouco torradas, sendo que neste caso se consome somente a polpa da semente.

Óleo de semente de abóbora - Pode ser encontrado em certos supermercados, ou encomendado pela internet. Deve ser usado para temperar a salada ou adicionar à sopa depois de pronta, porque este óleo perde seus nutrientes ao ser aquecido, e por isso deve sempre ser usado frio. Tomar 2 colheres do óleo de semente de abóbora por dia, durante 2 semanas, para eliminar os vermes intestinais.

Contraindicações

Mesmo sendo um produto natural, as sementes de abóbora podem trazer alguns efeitos indesejados. Por isso, seu uso não é recomendado para mulheres gestantes nem para crianças com menos de 12 anos.

Amaranto



Figura mostrando sementes de Amarantho

Nome científico: *Amaranthus spp*

Nome popular: bredo, caruru

Os astecas cultivaram amaranto como um grampo colheita de grãos onde hoje é o México, durante o período pré-Colombiano. Foi usado pelos Astecas para os tamales, tortilhas e atole (cereais quentes). Além disso, criaram imagens de seus deuses com o amaranto, o agave e o milho durante o mês sagrado de Huitzilopochtli. O amaranto é um pseudo-cereal sem glúten, rico em proteínas, fibras e vitaminas que pode ajudar também a reduzir o colesterol. Os grãos de amaranto natural não são diretamente comestível para humanos, pois não podem ser digeridos, porque bloqueia a absorção de nutrientes. Assim, eles tem de ser preparados e cozidos como outros grãos. O grão de amaranto é rico em proteínas de boa qualidade, cálcio e zinco que além de ajudar o corpo a aumentar a eficiência da recuperação do tecido muscular e seu volume e também ajuda a preservar a massa óssea por causa da seu alto teor em cálcio. Controla a pressão arterial: Os peptídeos do amaranto inibem o funcionamento de enzimas encarregadas de elevar a pressão arterial. Assim, ocorre a melhor regulação da pressão.

A combinação nutricional do amaranto faz muito bem ao corpo humano. Conheça alguns dos principais benefícios que o consumo do grão proporciona: melhora do funcionamento cardíaco; redução do colesterol ruim; controle da pressão arterial; diminuição do inchaço corporal e retenção de líquidos; regulariza o trânsito intestinal; diminuição a absorção de gorduras; aumento da massa magra. Outros benefícios do amaranto são: reforçar o sistema imunológico - pois é rico em antioxidantes que são substâncias que fortalecem as células do sistema imune; combater o câncer - devido à presença do antioxidante esqualeno que diminui o fluxo de sangue aos tumores; ajudar na recuperação muscular - por ter uma boa quantidade de proteínas; combater a osteoporose - por ser fonte de cálcio; auxiliar no emagrecimento - porque é rico em fibras, solta o intestino e sacia a fome.

Contraindicações: a princípio, não há contraindicações ao consumo das sementes de amaranto, porém, alguns casos devem ser avaliados com mais critério. São eles: diabéticos: o amaranto é um alimento que apresenta alto índice glicêmico, dessa forma, os diabéticos ou pessoas propensas a desenvolver a doença deverão consumi-lo em moderação; doentes renais: a alta concentração de proteínas poderá sobrecarregar os rins; mulheres grávidas: não há informações suficientes e confiáveis que assegurem a segurança do consumo do amaranto nessa fase, e também durante a amamentação; reações alérgicas ao alimento: embora não seja alergênico, cada caso é um caso, portanto, qualquer alteração observada após o consumo, interrompa imediatamente.

Para todos os casos acima e outros, converse com seu médico.

Aveia



Figura mostrando sementes de aveia.

Nome científico: *Avena sativa*

Nome popular: Aveia-Comum, Avena e lene-mai

A aveia-comum é uma espécie botânica pertencente à família das poáceas, também é conhecida como aveia-branca. A aveia é cultivada com vários propósitos: para pastagens, forragens, e grãos de consumo. Esta planta tem um caule de 50-100 cm de altura e as folhas são alternadas, lanceoladas e planas. Tem uma panícula com espigas de 2 cm de largura. O fruto é o cereal utilizado em todo o mundo como alimento.

O antepassado selvagem da aveia-comum (*Avena sativa*) e da aveia forrageira amarela (*Avena byzantina*) é a aveia selvagem hexaplóide (*Avena sterilis*). Embora existam controvérsias, alguns estudiosos sugerem que o centro de origem das espécies silvestres haploides *A. sterilis* e *A. fatua*, progenitores das aveias cultivadas, seja a região da Ásia Menor. Aparentemente, a *Avena sativa* teve origem na Ásia, enquanto as *Avena byzantina* e *Avena sterilis*, no Mediterrâneo e Oriente Médio. Uma das primeiras referências sobre consumo de aveia pela humanidade é o das tribos germânicas no século I, mas na Irlanda e Escócia, a aveia encontrou maior aceitação sendo usada em uma variedade de mingaus. A aveia já estava extensivamente estabelecida na Europa Ocidental no final do século XVII para a produção de grãos e de forragens, mas um novo sistema de agricultura pautado na aveia como componente de rotação de

culturas e utilização na alimentação de cavalos desenvolvido na Europa do Norte, entre os anos de 1000 e 1500, e a relação estabelecida entre aveia e alimentação de cavalos influenciou decisivamente sua expansão no período em que o animal serviu como principal meio de tração.

A época de introdução da aveia no Brasil não está determinada. Foram os espanhóis que introduziram a cultura da aveia na América, provavelmente *Avena byzantina*. Mais tarde, a *Avena sativa* e a *Avena strigosa* foram introduzidas no Cone Sul do Continente. O Brasil apresenta registro de cultivo de aveia desde o século XV.

O cereal possui múltiplas formas de utilização: produção de grãos para consumo humano; matéria prima industrial para a produção de cosmético e insumos para indústria química; consumo animal de grãos ou para formação de pastagens de inverno para pastejo e/ou elaboração de feno e de silagem e cobertura de solo e adubação verde com vistas a implantação das culturas de verão, em sucessão. O uso na alimentação animal constitui seu maior uso no Brasil e no mundo. Quando empregada em forma de ração, a maior demanda é para uso na alimentação de cavalos de corrida. Na alimentação humana, o cereal tem sido empregado na produção de alimentos infantis, cereais matinais (quentes ou frios), granola, muslins, barra de cereais, produtos forneados ou assados (pães, biscoitos, bolos etc.), componente adicional para engrossar sopas, molhos e para aumentar o volume de produtos cárneos. Além de produtos cosméticos, fármacos, enzimas, outros usos industriais de aveia são antioxidante e estabilizante em gelados e outros produtos lácteos; uso de cascas de aveia como matéria-prima para a fermentação de furfural, um solvente químico utilizado na refinação de minerais e para elaboração de resina; e produção de adesivos.

Os benefícios atribuídos à fibra solúvel da aveia na redução de colesterol no sangue e como alimento funcional tem ampliado o interesse pelo consumo do cereal e incrementado a oferta de produtos, como cereais matinais, barras de cereais, produtos forneados a base de aveia e lácteos com adição de fibra de aveia. Um exemplo da ampliação do uso do produto é o leite UHT que mistura óleo de palma e aveia, ao qual é atribuída função de auxiliar o sistema gastrointestinal e no emagrecimento. A aveia destaca-se dentre os outros cereais por seu teor e qualidade proteica, variando de 12,40 a 24,50% no grão

descascado; e por sua maior porcentagem de lipídios, que varia de 3,10 a 10,90%, distribuídos por todo o grão e com predominância de ácidos graxos insaturados. O cereal também se destaca por seu teor de fibras alimentares e, principalmente, pela concentração de beta-glucanas, componentes estruturais das paredes celulares dos cereais, que atuam na redução do colesterol em indivíduos com hipercolesterolemia, conforme demonstrado por estudos clínicos sobre os efeitos de aveia e farelo de aveia na redução do colesterol sérico e na consequente diminuição dos riscos de doenças coronárias (FDA, 1997). Além dos efeitos sobre o colesterol, o consumo de aveia pode diminuir a absorção de glicose, o que é benéfico para diabéticos, e pode estimular funções imunológicas, tanto in vitro quanto in vivo.

Benefícios para a saúde: A fibra alimentar solúvel da aveia é composta por pectinas, betaglucanas, mucilagens, algumas hemiceluloses e amido resistente. Os principais componentes das fibras insolúveis são a celulose e as hemiceluloses. Seu consumo proporciona os seguintes benefícios: – Auxilia o bom funcionamento intestinal, pois retarda o esvaziamento gástrico, resultando em maior saciedade; – Diminui os níveis de colesterol total e LDL (colesterol ruim), além de ajudar a manter seus níveis adequados; – Diminui a liberação de açúcar no sangue; – Ajuda a reduzir os riscos de doenças coronárias.

Contraindicação: O aumento da evacuação causado pela alimentação rica em aveia pode levar a irritação perineal em alguns casos, produzir gases e provocar distensão abdominal.

Interações medicamentosas: Em pacientes com hipercolesterolemia, a ingestão concomitante de 50 a 100 g de farelo de aveia com 80 mg de lovastatina, conduziu a um aumento do colesterol LDL em comparação com o uso da lovastatina sozinha.

Castanha do Pará (Castanha do Brasil)



Figuras mostrando na primeira o fruto (coco) da castanheira, em seguida o coco cortado ao meio mostrando a disposição das castanhas, as castanhas com a casca e por último sem a casca. Deve ser mencionado que essa casca é muito dura.

Nome científico: *Bertholletia excelsa*

Nome popular: Castanha do acre, castanha do amazonas, Juvia, castanha da Bolívia.

A castanha do Pará também conhecida como castanha-do-brasil, castanha-da-amazônia, castanha-do-acre, noz amazônica, noz boliviana, tocari ou tururi, é a semente do fruto de uma árvore de grande porte, podendo alcançar 60 metros, denominada de *Bertholletia excelsa*. Essa árvore é muito abundante no norte do Brasil e na Bolívia, cujo fruto contém a castanha, que é sua semente. É uma árvore da família botânica Lecythidaceae, endêmica da Floresta Amazônica.

Apesar do seu nome em inglês ("Brazil nut"), o maior exportador da castanha *Bertholletia excelsa* não é o Brasil, mas sim a Bolívia, onde são chamadas de almendras, ou ainda nuez amazónica e nuez boliviana. Isto se deve à drástica diminuição da espécie no Brasil, devida ao desmatamento. O nome "castanha-do-pará" se refere ao Pará, cuja extensão no período colonial incluía toda a Amazônia brasileira. Muitos acreanos - por serem os maiores produtores nacionais de castanha - referem-se a elas como "castanhas-do-acre". Alguns nomes indígenas são juvia, na região do Rio Orinoco e em outras regiões do Brasil. Como as castanhas são encontrados em todos os estados amazônicos brasileiros - e não apenas estes, mas também nos demais países amazônicos,

como a Bolívia, maior produtora mundial -, a espécie também é chamada castanha-da-amazônia.

Embora seja classificada pelos cozinheiros como uma castanha, os botânicos consideram a *Bertholletia excelsa* como uma semente, e não uma castanha, já que, nas castanhas e nozes, a casca se divide em duas metades, com a carne separando-se da casca.

O consumo regular de castanha-do-pará auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares, deve-se atentar que é recomendado apenas uma castanha por dia. Os ácidos graxos insaturados presentes nela são os responsáveis por esse benefício, uma vez que eles ajudam na redução da pressão arterial, na diminuição das taxas de triglicérides e colesterol total no sangue, fatores de risco importantes para o desenvolvimento de doenças do coração. Além disso, eles ainda ajudam a elevar os níveis de HDL colesterol, conhecido como “colesterol bom.

Uso medicinal: Medicinal: a infusão das sementes da *Bertholletia excelsa* é usada para problemas estomacais. Por seu conteúdo rico em selênio, a castanha do Pará é um poderoso antioxidante inimigo dos radicais livres sendo que pesquisas mostram que ela ajuda a melhorar as funções cognitivas dos idosos e ajuda no funcionamento do cérebro. Seu óleo é usado como umidificador da pele.

Contraindicações: Evite o consumo exagerado dessas sementes. Para adultos, recomenda-se uma ingestão diária, de apenas uma castanha, de 55 microgramas de selênio, tendo como limite máximo o valor de 400 microgramas. Isto significa que a ingestão de apenas uma castanha por dia é o suficiente para suprir as necessidades do corpo humano. O excesso de selênio é tóxico para o organismo, podendo causar fadiga, queda capilar, unhas quebradiças, erupções na pele, náuseas e vômitos. Alérgicos a nozes não podem consumi-las.

As castanhas do Pará podem apresentar pequenas quantidades de rádio, um elemento radioativo, que é captado pelas extensas raízes da castanheira. Embora o teor de rádio das castanhas possa ser superior do que as concentrações do mesmo em outros alimentos, acredita-se que boa parte dele não seja absorvido pelo organismo.

Devido às condições de umidade, secagem e armazenamento, as castanhas do Pará produzidas no Brasil estão sujeitas a uma contaminação por aflatoxinas, substâncias cancerígenas produzidas por alguns fungos do gênero *Aspergillus*. Enquanto no Brasil a quantidade máxima de aflatoxina permitida é de 10 partes por bilhão, na Europa tolera-se até 4 partes por bilhão (e dependendo do país e do tipo de aflatoxina o limite é ainda menor). Como resultado, a União Europeia restringe a importação das sementes brasileiras. Estudos indicam que a aplicação de práticas que otimizem o processo produtivo, desde a redução do tempo armazenagem até o beneficiamento, diminuem a quantidade de aflatoxinas nas castanhas. Os benefícios da castanha do Pará são mais evidentes se você as consumir sem sal. Gravidas devem evitar o uso exagerado.

Chia



Figura mostrando sementes da chia

Nome científico: *Salvia hispanica*

Nome popular: sementes da chia

A chia é a semente da *Salvia hispanica*, uma planta herbácea da família das lamiáceas (assim como o alecrim e a sálvia), nativa da Guatemala e das regiões central e austral do México e da Colômbia. Há evidência de que os astecas cultivavam o vegetal em tempos pré-colombianos presente no Códice Mendoza, datado do século XVI, documento no qual também se mencionava sua relevância agrícola à época. A palavra chia deriva da palavra do **nahuatl chian**, que significa oleoso. Diz-se que o estado mexicano de Chiapas pode ter sido nomeado também a partir da língua náuatle, significando "água de chia" ou "rio de chia".

A semente da chia é considerada um alimento funcional dadas suas características compositivas. Para se ter uma ideia, ela já chegou a ser usada por guerreiros

guatemaltecos em suas longas viagens - isso porque, de acordo com as lendas da época, uma colher de sopa de semente de chia poderia sustentar uma pessoa por um dia inteiro. Seu efeito mucilaginoso (o de absorver e reter quantidade significativa de água, como um emulsificante), devido à alta concentração de fibras, torna a chia interessante para quem busca emagrecer, posto que pode intensificar a sensação de saciedade. Existe uma controvérsia sobre seu uso no emagrecimento, pois estudos mostraram que não é efetiva na diminuição do peso corporal.

A semente de chia possui um alto valor nutritivo, é repleta de antioxidantes, contém ômega 3 (poderoso antioxidante), fibras, vitaminas, minerais como magnésio e potássio e proteínas completas. Tudo isso faz com que ela seja uma grande aliada no controle dos níveis de glicose e de colesterol no sangue.

A semente de chia tem uma capacidade específica de absorver água e criar um gel que pode ser misturado com alimentos, para aumentar o seu volume, sem ocasionar nenhum tipo de variação em relação ao sabor e ao valor calórico do alimento. Segundo um estudo do Jornal Europeu de Clínica Nutricional, a adição de chia na dieta pode ajudar a controlar os níveis de glicose no sangue e deixar a pessoa satisfeita por mais tempo.

Preparo: Primeiro você deve adicionar 1/4 de xícara de sementes de chia em 1/2 xícara de água e mexer bem, para evitar a aglomeração. Espere alguns minutos e misture novamente; em seguida, deixe de molho por mais 5 ou 10 minutos, até que o gel se forme, e adicione aos alimentos na proporção de meio gel de chia para metade dos alimentos e mexa antes de ingerir. O gel pode ser mantido na geladeira por até duas semanas sem perder suas propriedades e pode ser adicionado a cereais quentes ou frios, condimentos, como ketchup, mostarda, molhos de salada, doces, geleias, e produtos lácteos, como iogurte ou creme de leite e outros similares. Também pode ser usado para substituir até um terço de óleo em pães caseiros, reduzindo as calorias e aumentando a quantidade de fibras.

As substâncias presentes na chia também trazem outros benefícios: ajuda a manter os níveis de hidratação adequados ao corpo, bem como manter o equilíbrio de eletrólitos; ajuda na digestão e reduz a azia causada por comidas picantes ou ácidas; auxilia na manutenção da regularidade do corpo, por conta de seu alto teor

de fibras e sua habilidade em reter água. A fibra solúvel também regula e reduz os níveis de colesterol e ainda retarda a conversão de carboidratos em açúcares simples no sistema digestório, que regula os níveis de glicose no sangue, evitando picos e quedas. A semente também muito importante no tratamento de diabetes tipo dois e doenças de coração.

Para controlar colesterol e glicose, recomenda-se que as sementes devam ser ingeridas antes da refeição.

Contraindicação: A semente de chia não apresenta evidências de efeitos adversos na saúde humana, porém ainda existem incertezas quanto ao potencial alérgico de seu uso. Estudos sobre a chia de toxicologia e experiências passadas e presentes até agora disponíveis referem, no geral, que o seu uso é seguro para fins alimentícios.

Erva doce (funcho)



Figura mostrando inicialmente a planta, as flores e o fruto da erva doce.

Nome científico: *Foeniculum vulgare*

Nome popular: Funcho, erva doce

O funcho *Foeniculum vulgare* Mill, popularmente conhecido como erva-doce, funcho-doce, funcho de Florença ou fioho é uma herbácea fortemente aromática comestível utilizada em culinária, em perfumaria e como aromatizante na fabricação de bebidas espirituosas e como planta medicinal. O funcho é nativo da bacia do Mediterrâneo, com variedades na Macaronésia e no Médio Oriente, onde ocorre no estado silvestre, mas é hoje cultivado, sob diversas formas, em todas as regiões temperadas e subtropicais.

O funcho é uma planta medicinal que produz pequenas flores amarelas que surgem no verão e frutos conhecidos como Erva-doce, deve-se ter em mente que aqui frutos e sementes são usados aleatoriamente. Seu nome científico é *Foeniculum vulgare*, a planta mede até 2,5 m de altura e ele pode ser comprado em lojas de produtos naturais e farmácias de manipulação como flores e folhas secas preparadas para infusão, e em algumas feiras livres e supermercados pode-se encontrar o caule e as folhas do funcho para usar na cozinha.

Para fins medicinais pode ser usado como remédio caseiro para melhorar a digestão, antiespasmódico, gases, diurético, combater o resfriado, e ajudar a

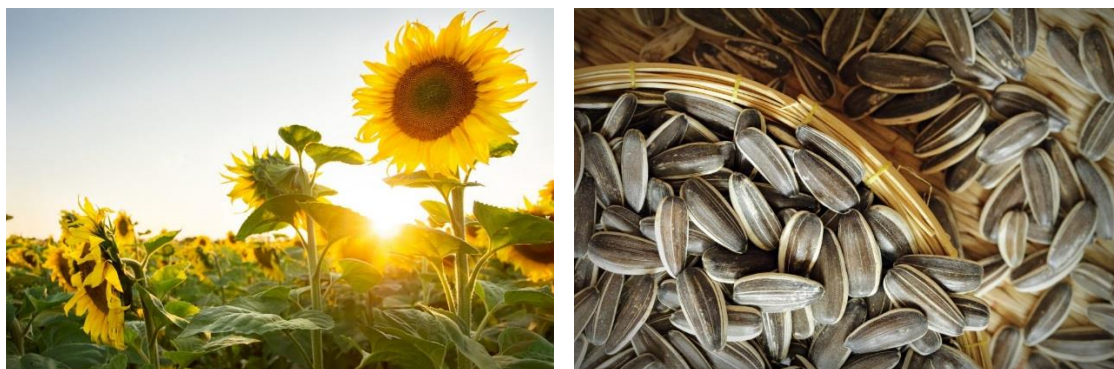
emagrecer, mas esta planta também pode ser usada na culinária sendo um ótimo tempero para pratos de carne ou de peixe.

Como usar: As sementes (frutos) do funcho (erva-doce) podem ser usadas para preparar chás ou para adicionar em bolos e tortas, conferindo sabor aromático característico. Mas as folhas de funcho e seu caule podem ser usados na culinária para temperar a carne ou o peixe, e em saladas. Algumas formas de usar são:

Chá de funcho: Colocar 1 colher de sementes de funcho (erva-doce) em uma xícara de água fervente, tampar e deixe amornar, durante 10 a 15 minutos, coar e beber a seguir. Tomar entre 2 a 3 vezes ao dia.

Contraindicação: O funcho e suas sementes está contraindicado durante a gravidez e lactação, assim como em crianças com menos de 5 anos e pacientes com hipertireoidismo. Quando usado em excesso pode causar algumas reações alérgicas.

Girassol



Figuras mostrando a planta de girassol e em separado suas sementes.

Nome científico: *Helianthus annuus*

Nome popular: Girassol, Mirassol

O girassol (*Helianthus annuus*) é uma planta anual da família das Asteraceae, gênero Heliantheae. Está situado na tribo Heliantheae, subtribo Helianthinae. É cultivada pelo seu óleo e frutos comestíveis. O nome é derivado do formato de sua inflorescência que por sua cor amarelada lembrar uma imagem do sol.

O termo girassol simboliza adoração e relaciona-se com Hélios, o deus grego do Sol. Isso porque o seu miolo se assemelha a uma cabeça que se direcionada ao Sol, parece lhe prestar culto.

Os girassóis são plantas originárias da América do Norte cultivada pelos povos indígenas para alimentação, foram domesticadas por volta do ano 1000 a.C. Francisco Pizarro encontrou diversos objetos incas e imagens moldadas em ouro que fazem referência aos girassóis como seu deus do Sol. O girassol chegou à Europa onde, na Espanha, recebeu o nome de *girasol*, uma vez que se acreditava ter a tendência de se curvar para o Sol. Assim o girassol é um símbolo da felicidade. A cor amarela reforça essa ideia ao passo que transmite energia, juventude e vitalidade, tal como o Sol. Os chineses associavam os girassóis à imortalidade, motivo pelo qual comem as suas sementes com o intuito de promover a longevidade.

Um equívoco comum é que a inflorescência do Girassol se viraria para ficar de frente para o sol a medida que ele atravessa o céu. Apesar desse

comportamento estar presente na planta jovem, antes da presença da inflorescência, a planta madura tem sua direção fixa ao longo do dia. Um fato curioso é que são encontradas na natureza em várias cores, tais como o amarelo, vermelho mogno, laranja e branco, sendo o amarelo o mais frequente.

Benefícios da semente de girassol: Ajuda a combater o mau colesterol, evitando que ele se fixe nas paredes das artérias; Fonte de selênio, reconhecidamente importante na prevenção do câncer; É desintoxicante; seus fitoesteróis aliviam os sintomas da menopausa; Ajuda a recuperar a musculatura no pós-treino; A saúde da pele aumenta devido à vitamina E das sementes; Aumenta a saciedade; o magnésio nessas sementes aliviam o estresse, acalmando os nervos; Boas para tratar enxaqueca; as sementes apresentam magnésio e cobre, que ajudam na saúde dos ossos, dentes e unhas; Suas fibras ajudam no funcionamento do intestino; a vitamina E encontrada nas sementes de girassol ajuda a aliviar dores, provocadas por doenças de natureza inflamatória, como artrite reumatóide, úlceras, etc.

Contraindicações: não foram encontradas.

Gergelim (Sésamo)



Figura - Sementes de Gergelim das espécies preta e branca.

Nome científico: *Sesamum indicum*

Nome popular: gergelim, sésamo, gergelim-preto, gerzelim, girgelim, jerxelim, zirzelim.

O gergelim (português brasileiro) ou sésamo (português europeu) (*Sesamum indicum*), o termo *agergelim* provém do árabe vulgar *gilgilan*, do árabe clássico *ǧulǧulān*, significando "grão de coentro". Sésamo vem do latim *sesamum* e grego *sēsamon*, que por sua vez se derivam de antigas línguas semíticas, p. ex., acadiano *šamaššamu*. Ela é cultivada desde a antiguidade e é mais conhecida por suas sementes, que são utilizadas como alimentos e aromatizantes e a partir das quais um óleo rico em nutrientes é extraído.

A planta de gergelim é nativa da Ásia e África Oriental. É uma planta anual herbácea, originária do Oriente, pertencente à família das pedaliáceas, com propriedades medicinais, de flores alvas, róseas ou vermelhas, hermafroditas, malcheirosas, dispostas nas axilas das folhas, e cujo fruto é cápsula oblonga, pubescente, com sementes oleaginosas, pequenas, amarelas, alvas ou pretas,

arredondadas e levemente comprimidas. Os maiores produtores de sementes de gergelim em 2013, de acordo com dados FAOSTAT foram Mianmar, Índia, China, Sudão e Tanzânia.

A espécie preta é mais forte e é usada no preparo do gersal (gergelim e sal), um dos temperos básicos da cozinha macrobiótica. A semente clara depois de tostada e moída dá origem a uma farinha que se transforma em uma pasta conhecida como tahine.

É cultivada na Ásia tropical por causa de suas sementes, que fornecem até 50% de óleo (ou azeite) confeccionado de sementes cruas e aquele de sementes previamente torradas resultam em dois produtos distintos, sendo o último mais utilizado como condimento em pratos orientais.

As sementes de sésamo são ricas em manganês, cobre e cálcio (90 mg de cálcio por colher de sopa para sementes integrais (não descascadas) e 10 mg para sementes descascadas), e contém vitamina B1 e vitamina E. Elas contêm um poderoso antioxidante, que também é anticancerígeno. Elas também contêm fitoesteróis, que bloqueiam a produção de colesterol. Os nutrientes do gergelim são melhor absorvidos se triturados antes do consumo.

Benefícios do gergelim: Com uma gama de nutrientes, como Ferro, Cálcio, Tripotano, muitas fibras, Cobre, Magnésio, Vitaminas do complexo B, Fósforo e Proteínas, o gergelim traz muitos benefícios para a saúde: emagrece; previne doenças cardiovasculares; bom para a pele; combate a anemia; bom para os dentes; anti-inflamatório natural; poder calmante; fortalece ossos e músculos; controle da diabetes; previne a queda e o embranquecimento precoce dos cabelos.

Consumo: melhor forma de consumir o gergelim é em sua versão integral, cru e com casca, tendo em vista que sua versão natural preserva todos esses nutrientes mencionados. Apesar de não existir um estudo sobre a quantidade ideal a ser consumida, especialistas sugerem cerca de 30 gramas por dia.

Para auxiliar no processo de emagrecimento, pode-se acrescentar 1 colher de sopa de gergelim em 1 copo de iogurte, o que traz saciedade. O gergelim não altera o sabor dos alimentos e pode ser consumido no iogurte ao meio da manhã ou da tarde, fazendo com que o indivíduo não exagere no almoço e no jantar.

Além de poder ser colocado no iogurte, o gergelim também pode ser acrescentado na salada e na preparação do arroz, por exemplo, possuindo os mesmos benefícios e auxiliando na perda de peso.

A pasta de gergelim, também conhecida como Tahine, é fácil de fazer e pode ser colocada em pães, por exemplo, ou utilizada para fazer molhos ou para temperar outros pratos, como o falafel, por exemplo. Para fazer o Tahine basta dourar 1 xícara de semente de gergelim em uma frigideira, tomando cuidado para não queimar as sementes. Em seguida, deixar esfriar um pouco e colocar no processador as sementes e 3 colheres de sopa de azeite de oliva, deixando o equipamento ligado até que se forme a pasta.

Durante o processo, é possível ainda acrescentar mais azeite para que seja alcançada a textura desejada. Além disso, pode-se temperar com sal e pimenta à gosto.

Contraindicações: não se conhece suas contraindicações na gravidez

Linhaça



Figuras mostrando a linhaça Marrom e a linhaça dourada

Nome científico: *Linum usitatissimum*

Nome popular: linhaça, linho.

A linhaça é a semente do linho (*Linum usitatissimum*), pertence a família Linaceae, é também muito utilizada na culinária. Os relatos mais antigos da semente do linho são datados de 5000 anos antes de Cristo, na Mesopotâmia. Foram até encontrados desenhos da semente em tumbas faraônicas, o que comprova o uso desta herbácea desde a antiguidade. Mesmo sendo originária da Ásia, seus benefícios foram difundidos pelo mundo todo, e seu consumo é muito comum na América do Norte e em países europeus.

Na culinária é preferível que se consuma sem casca, triturada, para melhor aproveitamento do seu alto valor nutritivo, pois é rica em fibras, ácidos graxos e proteína. A casca dos grãos da linhaça é feita de celulose, o que faz com que ela não seja digerida pelo intestino. Por isso, não é ideal consumi-la dessa forma. O melhor é ingerir o alimento triturado. Você pode fazer isso no liquidificador ou processador e armazenar na geladeira por até 24 horas.

Dela se extrai o óleo de linhaça, que é rico em Ômega 3, Ômega 6 e Ômega 9. Devido ao seu alto valor nutritivo é considerado alimento funcional. No Brasil encontram-se duas variedades: a marrom e a dourada.

Não foram encontrados estudos que evidenciassem qualquer interação medicamentosa com o uso da linhaça, ou seja, a linhaça pode ser usada independentemente do uso de outras medicações. De acordo com especialista a linhaça possui as seguintes

A semente de linhaça tem cerca de 39% de óleo em sua composição. Seu óleo é um dos alimentos mais rico em Ômega 3 da natureza (cerca de 57%) e de Ômega 6. A relação ideal entre Ômega 3 e Ômega 6 é de 1:4 respectivamente, enquanto o óleo vegetal de linhaça apresenta uma relação de 1:3, muito próxima do ideal. Essa presença balanceada entre o Ômega 3 e o Ômega 6 permite a produção das prostaglandinas, que são corpos biologicamente muito ativos e importantes que agem como removedoras do excesso de sódio nos rins, diminuindo assim a retenção de líquidos. A alta taxa de Ômega 3 faz da linhaça um alimento de caráter preventivo à saúde, sendo um importante agente antioxidante e renovador celular. A linhaça vem sendo cada vez mais utilizada para auxiliar o tratamento da dislipidemia (colesterol alto), diabetes, constipação (intestino preso), retenção hídrica pré-menstrual, sintomas da menopausa e na prevenção de alguns tipos de câncer, especialmente o de mama, cólon e próstata.

Para sentir os benefícios da linhaça, é importante que seu consumo seja regular e que ela esteja presente na rotina alimentar diária. No entanto, é preciso moderação. Por ser rica em fibras, o consumo excessivo da semente pode causar problemas como constipação. Segundo os nutricionistas, o consumo diário da linhaça não deve passar de 10 gramas, o equivalente a uma colher de sopa, que soma aproximadamente 70 calorias.

Por ser muito rico em fibras, o indicado é beber muita água enquanto consome a linhaça, para ajudar na absorção e no processamento. Para evitar alergias e reações, insira o alimento aos poucos na sua rotina alimentar e sinta como o seu organismo reage a ele.

Qual a diferença entre a linhaça marrom e a dourada. A linhaça dourada é mais encontrada em locais de clima frio. Ela possui uma casca mais fina do que a marrom e um sabor mais suave. Por outro lado, a marrom é típica de climas mediterrâneos, por isso se adapta melhor ao solo brasileiro. Logo, ela é o tipo mais encontrado por aqui. Seu sabor é mais amargo e forte. Nutricionalmente são bem parecidas. O que faz com que a dourada seja mais cara é justamente o fato de ela ser importada.

Contraindicações: obstruções digestivas e íleo paralítico.

Mamão



Figura onde se nota corte de um mamão (amarelo) mostrando suas sementes (preto)

Nome científico: *Carica papaya*

Nome popular: mamão, papaia, ababaia

O mamão é uma espécie nativa do sul do México, América Central e norte da América do Sul. A espécie é cultivada como fruteira no Brasil, Índia, Austrália, Malásia, Indonésia, Filipinas, Angola, Hawaii e muitas outras regiões dos trópicos e sub-trópicos. Mamão, papaia ou ababaia é o fruto do mamoeiro ou papaeira, árvores da espécie *Carica papaya*. Em Angola utilizam-se os termos mamão ou mamoeiro para identificar as variedades com fruto mais arredondado, designando-se por papaia ou papaeira aquelas que produzem o fruto mais alongado e mais adocicado. São bagas ovaladas, com casca macia e amarela ou esverdeada. A sua polpa é de uma cor laranja forte, doce e macia. Há uma cavidade central preenchida com sementes pretas e rugosas, envolvidas por um arilo transparente.

O mamão geralmente é consumido *in natura*, em saladas e sucos. Antes da maturação, a sua casca apresenta um látex leitoso que deve ser retirado antes do consumo. Este látex contém substâncias nocivas às mucosas, sendo usado, inclusive, culinariamente, como amaciante de carnes. Tem um alto teor de papaína, uma enzima proteolítica, que é usada em medicamentos para tratamento de distúrbios gastrointestinais e para reabsorção de hematomas.

O mamão é uma das frutas mais saudáveis que existem, sendo uma rica fonte de antioxidantes, vitaminas e minerais. A maioria das pessoas joga fora as sementes de mamão, sem saber que, além de comestíveis, elas fornecem excelentes benefícios à nossa saúde.

Além de vitaminas, as sementes de mamão contêm fibras, que são excelentes para o bom funcionamento do intestino. As fibras atuam como reguladores intestinais, favorecendo o hábito de ir ao banheiro regularmente. As sementes de mamão apresentam também componentes como papaína e carpaína que são importantes para livrar o nosso organismo da presença de parasitas, atuando como antibacteriano e anti-inflamatório. As propriedades desintoxicantes presentes nas sementes de mamão auxiliam no funcionamento do fígado, sendo que, a ingestão de uma pequena quantidade destas sementes, todos os dias, pode auxiliar no tratamento de doenças como a cirrose e a manter um fígado mais saudável.

A fibrina, substância presente nas sementes de mamão, ajuda a estimular a circulação sanguínea no organismo. Esta substância tem a capacidade de reduzir o risco de formação de coágulos e melhorar a qualidade das células, contribuindo, assim, para um bom fluxo de sangue. Estas sementes também proporcionam benefícios nos casos de tratamento de cisto, tumor, mioma, bócio e hepatite A e B.

Modo de usar: as sementes podem ser consumidas puras, da maneira como foram retiradas do mamão, ou adicionada a molhos, saladas e sopas. Podendo também ser adicionadas no preparo de vitaminas e batidas. Podem ser secas no forno ou ao sol, moídas e depois usadas como se fossem uma “pimenta” sobre peixes e carnes.

Dica: se você acha que o problema é ingerir, a dica geral é engolir direto, sem mastigar, ou triturar e usar como tempero sobre o próprio mamão, outras frutas ou incluir em sucos e batidas. Muitos usam até como substitutos da pimenta do reino. E, caso for mastigar as sementes, saiba que são amargas e levemente picantes.

Contraindicações: quem sofre de colite (reação inflamatória do cólon) ou diverticulite (inflamação de um divertículo) não deve consumir sementes de mamão porque elas podem aumentar a inflamação no local caso obstruam ainda mais a área inflamada.

Melancia



Fotografias mostrando fatias de melancia e suas sementes e em separado somente as sementes.

Nome científico: *Citrullus lanatus*

Nome popular: melancia, melancieira

A melancia (*Citrullus lanatus*) é originária das regiões secas tem um centro de diversificação secundário no sul da Ásia. A domesticação ocorreu na África Central, onde a melancia é cultivada há mais de 5000 anos. No Egito e no oriente médio é cultivada há mais de 4000 anos no vale do rio Nilo. Os povos indígenas do Kalahari, em sua busca por alimentos contendo água, selecionaram variedades com baixo teor de glicosídeos. A história das melancias é longa: melancias foram representadas por artistas egípcios, indicando uma antiguidade na agricultura e cultivo de mais de 4.000 anos. Sendo assim, há indícios de que é um cultivo antigo no Mediterrâneo e atingiu a Índia em tempos pré-históricos, mas não atingiu a China até o século XII. Alguns sites sugerem sua chegada à Índia em 800 d.C. Foi introduzida na Europa por volta do século XIII e na América no século XVI, sendo trazida ao Brasil por negros de origem Banto e Sudanês no processo de escravidão.

A planta é rasteira e anual com folhas triangulares e trilobuladas e flores pequenas e amareladas, gerando um fruto arredondado ou alongado, de polpa vermelha, suculenta e doce, com alto teor de água (cerca de 92%) e diâmetro variável entre 25 e 140 cm. A casca é verde e lustrosa, apresentando estrias escuras.

A melancia é uma fruta que possui muitas propriedades terapêuticas e medicinais, mas não apenas a fruta em si tem estes benefícios, mas também suas sementes. Estas agem desintoxicando e limpando o organismo. Porém assim como acontece

com a maioria das frutas, suas sementes são quase sempre descartadas e não consumidas.

Em outras partes do mundo seu consumo é comum. Na Ásia e no Oriente Médio, sementes de melancia são recolhidas e assadas para que possam ser servidas como um lanche. Na Nigéria, são usadas em determinadas sopas. Elas têm sua própria composição nutricional, incluindo proteínas, gorduras, ferro e outros nutrientes. Sementes de melancia são também uma fonte de calorias.

As sementes de melancia possuem compostos com propriedades diuréticas, que estimulam o sistema renal, ajudando a eliminar o excesso de líquidos do corpo e reduzindo a retenção de líquidos, hipertensão arterial e doenças associadas com o sistema renal, como infecções urinárias e presença de pedra no rim, por exemplo.

Além disso, também contêm zinco e magnésio, que são minerais com ação antioxidante, que ajuda a neutralizar os radicais livres, e ômega 6, que apresenta inúmeros benefícios para a saúde, como a prevenção de doenças cardiovasculares, por exemplo.

As sementes de melancia também são ricas em magnésio e cálcio e, por isso, contribuem para a saúde dos dentes e dos ossos e ajudam a prevenir a osteoporose e são ricas em ácido fólico e ferro muito importante na prevenção de alguns tipos de anemia. O ácido fólico é importante para a saúde da gestação, tendo em vista que sua ausência está associada ao desenvolvimento de anomalias no tubo neural do feto. O tubo neural é constituído por estruturas que dão origem ao eixo central do sistema nervoso, na cabeça e na coluna vertebral do feto. Seu desenvolvimento adequado é fundamental para que o sistema nervoso seja formado por completo. O ácido fólico também é importante para evitar cardiopatias congênitas, lábio leporino, anomalias nos pulmões e anomalias no trato urinário. Sua deficiência aumenta o risco de parto prematuro, retardo no crescimento fetal, de que o bebê nasça com peso baixo e pode aumentar os níveis de homocisteína no sangue, que pode levar a aborto espontâneo, descolamento prematuro da placenta e pré-eclâmpsia, que é quando a gestante desenvolve hipertensão.

Ainda a semente é um bom vermífugo e tem uma ação hipotensiva. O óleo gorduroso na semente, bem como extratos aquosos ou alcoólicos, paralisam tênias e lombrigas. Há também boas referências de seu uso em tratamento de giárdias.

Possui atividade antimicrobiana, antioxidante, antiplasmodial, anti-inflamatória, antioxidante, analgésica, antissecretórias, laxante, e atividade hepatoprotetora. Além disso, ajuda a remover cálculos renais, vez que é diurética, sendo eficaz no tratamento de hidropisia. A semente da melancia é demulcente, diurética, peitoral e tônica.

Chá: O chá de sementes de melancia pode ser usado para reduzir a retenção de líquidos e melhorar a pressão arterial. Para preparar este chá, é necessário: 2 colheres de chá de sementes de melancia desidratadas; meio litro de água. Modo de preparo: Ferver a água, adicionar as sementes e deixar arrefecer e coar de seguida. O chá deve ser consumido fresco, em pequenas quantidades, várias vezes ao dia.

Sementes de melancia tostadas: As sementes também podem ser ingeridas como lanche ou ser adicionadas a saladas, iogurte ou sopa, por exemplo. Para que fiquem com um melhor sabor, as sementes podem ser tostadas. Para isso, basta colocar no forno, num tabuleiro, durante cerca de 15 minutos a 160°C. Entretanto, ao atingir a metade do tempo, é bom dar uma mexida na forma para que as sementes fiquem igualmente crocantes.

Contraindicações: deve ser evitado por pessoas que têm potássio a mais no sangue (uma condição com o nome de hipercalemia). Essas pessoas também devem reduzir o consumo desta fruta, pois mais do que isso pode fazer 'disparar' os níveis de potássio, causando batimentos cardíacos irregulares e até mesmo perda de controlo dos músculos.

Quinoa



Figura mostrando grãos de quinoa.

Nome científico: *Chenopodium quinoa*

Nome popular: quinoa

A quinoa vem do Inca (/ˈki:nwɑː/; transliteração: 'quínuia'; do Quechua: kinwa) que significa "Grão Mãe". É uma espécie de planta (*Chenopodium quinoa* Willd) nativa da região andina do Peru, Bolívia, Equador e Colômbia, onde foi selecionada há cerca de 3.000 a 4.000 anos para consumo humano, embora existam registros arqueológicos de uso de sementes não domesticadas para uso pastoril há cerca de 5.200 a 7.000 anos. Produz um grão considerado muito importante à alimentação e à vida do homem no altiplano andino. Assim ela é originária das alturas dos Andes e conservada por quechuas e aymarás, com suas 3.120 variedades.

Após a invasão espanhola, os alimentos autóctones, como a quinoa, o amaranto e a maca, caíram paulatinamente em desuso e foram substituídos pelos grãos consumidos na Europa, como o trigo e a cevada.

Estudos afirmam que seu valor protéico só pode ser comparado ao do leite materno, deixando para trás alimentos como a carne, os ovos e o peixe (mas isso não significa que devemos passar a comer apenas o cereal (os alimentos

sempre se complementam em suas características). O pseudocereal, como é classificado, é riquíssimo em substâncias relacionadas ao desenvolvimento da inteligência, à rapidez de reflexos e a funções como a memória e o aprendizado. Boa fonte de fibras e com baixo teor de colesterol, o grão também não faz feio no quesito vitaminas: A, B6, B1, C e E, além de ferro, fósforo, magnésio e cálcio. Além disso, a quinoa é uma fonte poderosa de fitoestrógenos, substâncias que auxiliam na prevenção do câncer de mama e afastam o risco de osteoporose, pois dão uma forcinha na absorção do cálcio dos alimentos.

Não esqueça para utilizá-la em grão, é preciso cozinhar o alimento. A quinoa pode ser encontrada em grão, em flocos e na forma de farinha. Seu modo de preparo é bem parecido com o do arroz: é necessário lavá-la, colocar em uma panela com água e sal, tampar e cozinhar por cerca de 15 minutos, em fogo médio ou baixo. Lembrando que a proporção de água é de 1:2, ou seja, a água deve ser sempre o dobro da quantidade da quinoa. O alimento estará pronto quando os grãos estiverem transparentes.

É importante secar bem a quinoa, pois mesmo após cozida ela tende a acumular bastante água. Escorra todo o líquido e então coloque os grãos dentro da panela na qual cozinham para que descansem.

O grão (sempre cozido) pode ser misturado em sopas, saladas, sucos, risotos, pães, bolos e tortas. Se for consumir em forma de flocos, polvilhe no iogurte, em vitaminas e na salada de frutas. Já a farinha de quinoa pode ser usada como base para pães, pudins, mingaus e biscoitos.

Uso da quinoa: Este é um cereal que costuma ser indicado para – quem sofre de enxaquecas: devido ao magnésio, mineral que ajuda a relaxar os vasos sanguíneos, evitando compressão, bem como pela Vitamina B2 (ao promover a energia ao cérebro); – evitar doenças cardiovasculares: níveis baixos de magnésio têm sido associados a doenças como aterosclerose, arritmias e hipertensão; – diabéticos e em casos de obesidade, devido ao alto teor de fibras; – fornecer antioxidantes ao organismo (através dos fitonutrientes); – Crianças e mulheres grávidas, devido ao alto teor de cálcio.

Em grãos, pode ser preparada como o arroz. A farinha substitui tanto o trigo como a aveia e é usada em massas, pães e biscoitos. O floco geralmente entra no preparo de saladas e de cereais matinais.

Contraindicações: Não se conhecem contra indicações em grávidas

Sucupira



Figuras mostrando sementes de duas variedades de sucupira.

Nome científico: *Pterodon emarginatus*

Nome popular: sucupira, cutiúba, paricana, macanaíba, sapupira, sapupira preta, sicupira, sebipira, sucupira açú, sucupiruçu.

Trata-se de uma espécie de árvore brasileira facilmente encontrada no cerrado e na floresta da Mata Atlântica, bem como estados como Minas Gerais, Mato Grosso, Tocantins, São Paulo, Goiás e Mato Grosso do Sul. Existem muitas espécies da árvore de sucupira, mas em geral, todas elas possuem características similares.

É uma árvore de porte médio de 8 a 16 metros de altura com um tronco liso de coloração amarelada. Dependendo da região que você vive, você pode conhecer por outros nomes como cutiúba, paricana, macanaíba, sapupira, sapupira preta, sicupira, sebipira, sucupira açú, sucupiruçu, dentre outras variações desses nomes.

As sementes são bastante duras, envolvidas por uma casca grossa. A madeira da sucupira é bastante conhecida, sendo utilizada para a fabricação de móveis e assoalhos.

A semente de sucupira sempre foi muito utilizada pelos indígenas e não é incomum que as pessoas de mais idade conheçam as propriedades medicinais desta semente, pois o seu uso foi passado de geração em geração nas regiões em que a árvore é abundante. Assim os povos indígenas costumavam utilizar a planta através de chás ou beberagens, e, atualmente, o consumo do chá desta planta ou o seu óleo vem se popularizando a cada dia

Uso: o chá de sucupira pode ser usado para ajudar no tratamento de algumas condições médicas. Pode ser eficaz para tratar dores ósseas, hérnia de disco, bicos de papagaio e dores de artrites, artrose e osteoartrite. Outras condições médicas e doenças que ajuda a tratar é a gota, reumatismo e diabetes.

Assim como **o óleo de sucupira**, extraído da semente, a semente na sua forma bruta tem excelentes propriedades anti-inflamatórias, analgésicas e também anticancerígenas. Pode auxiliar na remoção das dores nas juntas, joelhos e costas.

Pode ser um aliado também para curar gastrite, aftas, amigdalites, dermatoses, asma, sífilis, dores espasmódicas, vermes intestinais, hemorragias, ácido úrico, blenorragia, inflamações no útero e ovários e outros casos. Além disso, estudos também apontam a presença de antioxidantes, que combatem os radicais livres, e a ação broncodilatadora da árvore respiratória. Investiga-se, ainda, a ação da semente de sucupira no tratamento de casos de doenças parasitárias, como a Doença de Chagas.

Como preparar o chá: Tem dois tipos de receita veja abaixo

1ª receita - de chá de sucupira

Ingredientes: **1 litro de água; 5 sementes de sucupira.**

Modo de preparo - Quebre as sementes de sucupira em um pilão ou alicate de corte em quatro partes até que a resina saia de dentro das sementes. Coloque um litro de água para ferver numa panela e quando ferver coloque 5as sementes e deixe por 2 minutos ligados. Passado esse tempo, desligue, tampe e deixe esfriar antes de beber.

2ª. Receita de chá de sucupira

Ingredientes: 12 sementes de sucupira; 3 litros de água.

Modo de preparo: Soque as sementes de sucupira em um pilão até que a resina interna apareça. Procure um local adequado para socar as sementes, pois elas são muito duras e difíceis de quebrar. Ferva a água em uma panela. Assim que a água levantar fervura, coloque as sementes macetadas e aguarde 90 segundos. Desligue, tampe e reserve. Pode ser mantida na geladeira por vários dias.

Dicas: a resina da semente poderá ficar impregnada na panela que for utilizar para preparo do chá, por isso, tenha isso em mente na hora de escolher uma panela que

seja apenas para esse fim. Utilize uma bucha para lavar e esfregar bem a panela para tentar tirar o máximo da resina que conseguir.

A recomendação é que o chá seja consumido por no máximo 15 dias e depois seja realizada uma pausa, para poder estabilizar o sistema endócrino.

As sementes de sucupira podem ser encontradas em lojas de produtos naturais online ou físicas. Como se trata de um produto medicinal muito procurado, é interessante procurar também nas farmácias de manipulação.

Óleo de Sucupira

O óleo de sucupira pode ser encontrado em lojas de produtos naturais, assim como a semente também já está sendo mais facilmente encontrada nestas lojas. Além disso, há algumas empresas que comercializam os princípios ativos da sucupira em cápsulas, que são vendidas também em lojas naturais ou em farmácias de manipulação.

O óleo de sucupira é feito a partir da parte interna da semente de sucupira da variedade branca. A parte de dentro da semente é bastante oleosa e, uma vez que a casca dura for retirada, não é difícil extrair o óleo.

Os índios utilizavam o óleo de sucupira para diminuir os sintomas de dores, principalmente as que estão associadas à inflamação nas articulações, como é o caso da artrite, artrite reumatóide, reumatismo e artrose. Deve ser ressaltado que a propriedade anti-inflamatória é uma das mais evidentes, sendo que o uso da sucupira é frequente para quem tem problemas nas articulações, como artrite e artrose.

Acredita-se também que o óleo de sucupira tem o poder de fortalecer os ossos mesmo em pessoas de mais idade, uma ótima forma de prevenir enfermidades dos ossos, como a osteoporose.

Outros usos para o óleo de sucupira são tratar aftas, asma, dermatoses, gastrite, úlcera, vermes intestinais, amigdalite, diabetes, gota e até a prevenção de esquistossomose. Além disso, o óleo de sucupira pode diminuir os sintomas adversos de quem sofre de hérnia de disco e bico-de-papagaio.

Uso do Óleo

O uso vai depender do problema que você quer evitar ou melhorar. Para dores nas articulações, o indicado é aplicar sobre a pele três gotas do óleo de sucupira e massagear, repetindo este processo pelo menos duas vezes ao dia.

Se o problema for gastrointestinal, deve-se tomar três gotas do óleo de sucupira pelo menos duas vezes ao dia.

Cuidados no uso do Chá e do óleo

Como ainda faltam estudos que comprovem a ação benéfica da sucupira no ser humano, não podemos garantir que o óleo de sucupira é tão milagroso quanto as crenças populares dizem e os estudos em animais indicam. Alguns especialistas duvidam da eficácia da planta no tratamento de diversos sintomas e doenças e, por isso, é necessário ficar atento a possíveis reações adversas ao iniciar o uso da sucupira, seja em forma de óleo ou não.

Principalmente por não ser um produto liberado pela ANVISA, a agência reguladora de produtos e alimentos que podem ser comercializados sem nenhum prejuízo para a nossa saúde, devemos nos informar e tirar dúvidas com um médico antes de iniciar um tratamento com a sucupira.

Contraindicações

Mesmo sendo um produto natural, o óleo de sucupira pode trazer alguns efeitos indesejados. Por isso, seu uso não é recomendado para mulheres gestantes nem para crianças com menos de 12 anos.

Urucum



Figuras mostrando na primeira os frutos do urucuzeiro e na segunda um fruto aberto mostrando suas sementes.

Nome científico: *Bixa orellana*

Nome popular: urucum, achicote, achiote, achote, Bbja, bixa, colorau, orucú, tintória, uru-uva, urucú, urucú-bravo, urucú-da-mata, urucuuba.

O urucu, ou urucum, originam-se do tupi *uru'ku*, que significa vermelho devido a cor dessas sementes. É o fruto do urucuzeiro ou urucueiro (*Bixa orellana*), pequena árvore da família das bixáceas, nativa na América tropical, que chega a atingir altura de até seis metros. Apresenta grandes folhas de cor verde-claro e flores rosadas com muitos estames. Seus frutos são em forma de cápsulas contendo espinhos maleáveis, que se tornam vermelhas quando ficam maduros. Então se abrem e revelam pequenas sementes dispostas em série, de trinta a cinquenta por fruto, envoltas em arilo (cobertura de pó) também vermelho.

O urucum foi e é utilizado tradicionalmente pelos índios brasileiros (juntamente com o jenipapo, de coloração preta) e os índios peruanos, como fonte de matéria prima para tinturas vermelhas, usadas para os mais diversos fins, entre eles, protetor da pele contra o sol e contra picadas de insetos. Também existe um simbolismo de agradecimento aos deuses pelas colheitas, pesca ou saúde do povo.

No Brasil, a tintura de urucu em pó é conhecida como colorau e usada na culinária para realçar a cor dos alimentos. Esta espécie vegetal ainda é cultivada por suas belas flores e frutos atrativos. Ao passar urucu na pele, ele penetra nos poros e, ao

longo do tempo, a pele passa a ter uma tonalidade avermelhada constante e definitiva. Isso acontece, pois, os poros se entopem de urucu e não conseguem mais eliminá-lo.

O urucum é um produto nativo das Américas, que foi levado para Europa desde o século XVII, é mundialmente empregado como corante de diversos fins, principalmente na indústria alimentícia. Com o banimento do uso de corantes alimentícios artificiais na União Europeia, por prováveis efeitos cancerígenos, por exemplo a anilina, é intensamente importado da América tropical e África, além de quase não ter sabor.

É uma planta de onde se pode usar folhas, óleo essencial e sementes. Muito rico em carotenoides, o urucum também é aproveitado por vários segmentos industriais. O corante que é extraído de sua semente é usado em cosméticos, bronzeadores, alimentos e tecidos. Este fruto é rico em cálcio, fósforo, ferro, aminoácidos, e nas vitaminas B2, B3, A e C. Contém cianidina, os ácidos elágico e salicílico, saponinas e taninos, fitoquímicos que ajudam a prevenir e tratar doenças. O tom vermelho vem da presença de compostos carotenoides na semente. Segundo estudo da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, esses ativos são antioxidantes e protegem a pele dos danos causados pela radiação solar.

Conforme foi mencionado o primeiro uso do pó de urucum foi como corante para pinturas corporais dos indígenas sul-americanos. Daí, passou para as panelas de várias regiões do Brasil. Hoje, o tempero (também chamado de colorau) também é comum nas receitas da Europa, como substituto aos corantes químicos que foram proibidos.

Uso: embora, sob o ponto de vista científico, ainda seja objeto de estudo com vista ao estabelecimento do rol de aplicações, consideram-se as folhas e as sementes do urucu como: 1 - Dotadas de virtudes expectorantes em geral; 2 - Úteis nas afecções diversas, principalmente do coração; 3 - Eficazes na eliminação de manchas e verrugas (tintura das sementes aplicada sobre a pele elimina manchas brancas, verrugas, e rejuvenesce a pele); 4 - Podem ainda, segundo informações coletadas entre os indígenas, ser usadas como repelente natural de insetos (sementes).

Forma de uso: a semente de urucum seca e triturada é o tempero que conhecemos como colorau. Ele deve ser adicionado sempre antes ou durante a cocção. No campo da medicina as sementes também são usadas com sucesso para a cura da icterícia. Para crianças, o chá das sementes deve ser dado para matar vermes. O uso da tintura remonta a antiguidade, para tratar doenças venéreas, controlar os sintomas da menopausa, melhorar a libido sexual, e para diminuir suores noturnos, dores ou inchaço.

Cha das sementes:

CHÁ GELADO: Ingredientes: - 1 copo de água; - 1 colher (sobremesa) de semente de urucum. Modo de fazer: - Coloque as sementes em um copo de água e deixe em imersão por um dia; - Retire as sementes com um coador.

A bebida é usada para cicatrização de feridas estomacais e diminuição do colesterol.

CHÁ QUENTE: Ingredientes: - 1 copo de água; - 1 colher (sobremesa) de semente de urucum. Modo de fazer: - Coloque as sementes em uma chaleira com água fervente. Deixe ferver mais um pouco. - Desligue e abafe o recipiente com um pires por 5 minutos. Coe. Tomar o chá ao longo do dia por até 12 horas. Após esse tempo, princípios ativos são perdidos. A bebida é usada para estimular a digestão podendo também atuar na cicatrização de feridas estomacais e diminuição do colesterol.

Contra picadas de inseto: pilar (amassar) sementes de urucum com um pouco de água, deixar repousar e depois aplicar sobre a picada ou em feridas. O interessante, é que pode ser utilizado como cicatrizante, como no caso de pessoas que tem diabetes, úlceras varicosas, escaras (pessoas acamadas que começam a formar feridas na pele), também ajuda na psoríase (descamação da pele).

Pomada: misturar as sementes com óleo de coco, ou azeite de oliva, é produzir um remédio caseiro que pode ser aplicado topicamente para tratar queimaduras, feridas e picadas de insetos.

Óleo de urucum: O óleo obtido é rico em tocotrienol, betacaroteno, óleo essencial, óleo fixo, ácidos graxos saturados e insaturados, flavonoides e Vitamina C. É usado nas diversas formas cosméticas, onde se deseja aproveitar as características do óleo de urucum. É facilmente incorporado em cremes, loções cremosas,

bronzeador, protetores solares, protetores labiais. Atua reestruturando os cabelos e auxilia na proteção contra os raios ultravioletas. Obtenção de óleo com alta atividade antioxidante e de redução do colesterol, que pode ser utilizado em suplementos nutricionais e em cosméticos.

Contraindicações: não se conhecem suas contraindicações

Referências bibliográficas

<https://www.mundoboaforma.com.br/oleo-de-sucupira-o-que-e-para-que-serve-beneficios-e-dicas/>

<https://www.vix.com/pt/bdm/medicina-alternativa/1293/beneficios-medicinais-da-semente-de-urucum>

<http://g1.globo.com/sp/campinas-regiao/terra-da-gente/noticia/2015/11/cha-de-urucum-pode-ser-ingerido-gelado-quente-ou-com-folhas-frescas.html>

Messa PR. <http://superbeal.com.br/novidades/beneficios-das-sementes-do-mamao>.

<https://cozinhatecnica.com/2018/10/abacate-tipos-de-abacate/>