

Amendoim



O amendoim é uma semente pertencente a uma planta herbácea (*Arachis hypogea*), faz parte do grupo das leguminosas (oleaginosas), embora seja muitas vezes incluído no grupo dos frutos secos por ter uma composição semelhante às nozes e amêndoas. No nosso país é utilizado como aperitivo, tal como o tremoço, no acompanhamento da imperial, nos dias quentes de Verão, mas também, apresenta-se contido em produtos de pastelaria, doces e rebuçados. O amendoim é consumido principalmente sob a forma de óleo de amendoim, que é o quinto óleo mais consumido no mundo.

Fatores Nutricionais

A população mundial possui a crença de que o amendoim não é saudável e que contém um elevado teor de gordura, desengana-se! Consumido com moderação, pode ser um excelente aliado na prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes e cancro, devido à sua composição rica em fibra, ácidos gordos insaturados (ómega 3, 6 e 9), proteínas, polifenóis, isoflavonas e flavonoides, que possuem poder antioxidante e de inibição dos efeitos resultantes da peroxidação de lipídica e glicação de proteínas, processo o qual pode ter como resultado o aparecimento de cataratas em diabéticos.

Compostos benéficos encontrados em 100g de amendoim.

| Nutriente | Quantidade |
|-------------------------------|------------------|
| Valor Calórico | 567Kcal |
| Proteína | 25-32g |
| Carboidrato | 8-16g |
| Gordura Total | 45-50g |
| Ácidos graxos monoinsaturados | 24,64 - 46g |
| Ácidos graxos polinsaturados | 15,69g |
| Ácidos Graxos Saturados | 6,8g |
| Fibra | 3-8,5g |
| Vitamina E (α-tocoferol) | 6.93-8,3mg |
| Folato | 145-240µg |
| Magnésio | 168-397,2 mg |
| Potássio | 658 – 8603,62 mg |

Fonte: “O amendoim e a saúde: fatos e mitos”

Receita Saudável

O amendoim é consumido por atletas de alta competição ou pessoas que praticam exercício físico regularmente, devido à sua composição rica em proteínas, sob a forma de manteiga de amendoim. Normalmente é adquirida em supermercados na sua forma industrializada, que contém na sua composição o acrescento de ingredientes não tão saudáveis. Abaixo, encontra-se uma proposta de receita, para a preparação de manteiga de amendoim caseira.

Manteiga de Amendoim

Ingredientes

- Amendoim Torrado (500g);
- 1 Colher de sopa de mel (opcional).

Preparação

Colocar o amendoim sem casca na trituradora, se gostar pode juntar uma colher de sopa de mel, quando formar uma pasta retirar para uma taça. Pode acompanhar com tostas integrais ou tortilhas de milho/arroz.

Realizado por: Andreia Ferreira (Estagiária da UND)

Sob a supervisão: Dr. Graça Medina
(Dietista Coordenadora da UND do HSA)