



Autor(es): JÉSSICA RIBEIRO SOARES, KENIA PRISCILA DE SOUZA VERÍSSIMO, JÉSSICA CRISTIANE DE ALMEIDA GONÇALVES, ROSELI HORÁCIO DE JESUS, ÉRICA VANESSA DURÃES DE FREITAS, GRECIA OIAMA DOLABELA BICALHO, CLAUDINÉIA MIRANDA SILVA

O valor nutricional do inhame (*Dioscorea* spp.) e seus benefícios.

1

Introdução

O Inhame (*Dioscorea* spp.) é uma Liliopsida (monocotiledônea), pertencente à família Dioscoreaceae, rico em carboidratos e vitaminas, além disso, possui potencial agrícola e comercial (BATISTA *et al.*, 2008). O inhame possui mais de 600 espécies, entre estas 14 são utilizadas na alimentação, este tem apresentado muitos benefícios nutricionais e vários componentes que podem ser utilizados na produção de fármacos (DE PAULA *et al.*, 2012). No Brasil, a colheita do inhame tem sido mais significativa que a da mandioca e da batata-doce, porém, a mandioca (*Manihot sculenta* Crantz) da família Euphorbiaceae, que também possui altos valores energéticos, é mais utilizada tanto no consumo direto quanto na indústria (DIAS; MAGALI, 2006), quando comparado com o inhame.

Assim como a mandioca, o inhame pode ser utilizado na culinária, na produção de bolos, sopas, purês, bolos, farinhas, beijos e ainda, pode ser inserido em vitaminas e sucos associados a frutas. Apesar das diversas maneiras de utilizar o inhame, ainda não foi desenvolvido nenhum processamento industrial para inserir o consumo deste tubérculo na dieta diária. Vários estudos indicam que o inhame, assim como a mandioca, fornece nutrientes essenciais para as atividades metabólicas do organismo. Diante disso, este trabalho objetivou-se comparar os valores nutricionais do inhame e da mandioca; relatar os benefícios do inhame e seu potencial industrial.

Metodologia

Um levantamento bibliográfico foi realizado por meio da revisão das bases de dados do Google Scholar e também em revistas relacionadas à nutrição. A pesquisa foi baseada principalmente em informações sobre as características nutricionais e do potencial industrial do inhame e da mandioca.

Resultados e discussão

De acordo com os dados apresentados na Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), o inhame, quando comparado com a mandioca, é relativamente superior quanto à quantidade de proteínas, fósforo, ferro, potássio. No entanto, a mandioca, em relação ao inhame, ultrapassa os valores de carboidratos, fibras, vitamina C e magnésio (Tab.1). Esses valores nutricionais para o inhame e para a mandioca podem variar conforme a espécie e variedade plantada.

Além dos benefícios nutricionais, o consumo do inhame atualmente tem sido atribuído a sua fácil digestibilidade, além disso, o inhame praticamente não possui glúten, se tornando uma alternativa para os celíacos (BATISTA *et al.*, 2008). Várias espécies de inhame vêm ganhando atenção por ser uma importante fonte de diosgenina (metabólito secundário do grupo de Flavonóides), que é empregada na síntese de cortisona, e em outros compostos úteis para tratamento alergênicos (REBELO, 2011). Acredita-se ainda que o inhame purifica o sangue, os rins e o intestino, colabora no tratamento da sífilis, fortifica os gânglios linfáticos, evita malária, dengue e febre amarela por neutralizar o agente causador dessas doenças e pode ainda, potencializar a fertilidade (BERNARDES, 2011), porém, esses benefícios não foram comprovados cientificamente. A cultura do inhame apresenta um grande potencial, e há muito a se pesquisar sobre os seus componentes, tanto para a fabricação de fármacos no tratamento de doenças, quanto para a otimização de sua produção. A continuidade dos estudos sobre o inhame é importante para o avanço do conhecimento sobre os benefícios provenientes deste tubérculo.

Conclusões

O inhame apresenta valores nutricionais semelhantes ao da mandioca e muitos benefícios associados à nutrição e saúde. Isso oportuniza a otimização da cultura deste tubérculo e da sua exploração industrial em vários setores de produção.

Referências

10^o

FEPEG

ENSINO • PESQUISA
EXTENSÃO • GESTÃO

RESPONSABILIDADE SOCIAL: INDISSOCIABILIDADE
ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



ISSN 1806-549 X

Realização:



Apoio:



BERNARDES, Heloisa. **Chique é ser saudável: O prazer de uma alimentação sem culpa.** São Paulo: Editora Planeta do Brasil, 192p. 2011.

DE PAULA, CLÁUDIA DENISE *et al.* CARACTERÍSTICAS FÍSICOQUÍMICAS E MORFOLÓGICAS DE RIZÓFOROS DE INHAME (*Dioscorea alata*). **Biotecnologia en el Sector Agropecuario y Agroindustrial**, v. 10, n. 2, p. 61-70, 2012.

DIAS, LARISSA TAVARES; LEONEL, MAGALI. Caracterização físico-química de farinhas de mandioca de diferentes localidades do Brasil. **Ciência e Agrotecnologia**, v. 30, n. 4, p. 692-700, 2006.

REBELO, ANA ISABEL DE MATOS ANTUNES. **Diosgenina e derivados oxidados: potenciais agentes antitumorais e antifúngicos.** 2011. Tese de Doutorado. Universidade da Beira Interior. Covilhã - Portugal. 2011

Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO). Levantamento dos valores nutricionais do inhame cru e da mandioca crua. 2016. Disponível em

< <http://www.tabelanutricional.com.br> >. Acesso em 31Out. 2016.

**Tabela 1:** Valores Nutricionais do Inhame (*Dioscorea spp.*) e da mandioca (*Manihote sculenta* Crantz)

Porção 100g				
	Inhame Cru	%VD*	Mandioca Crua	%VD*
Valor energético	96.7kcal= 406 kj	5%	151.4kcal= 636 kj	8%
Carboidratos	23,2 g	8%	36,2g	12%
Proteínas	2,1g	3%	1,1 g	1%
Gorduras saturadas	0,1 g	0%	0,1 g	0%
Fibra Alimentar	1,7g	7%	1,9 g	8%
Fibras solúveis	0,1g	0%	0 g	-
Cálcio	11,8 mg	1%	15,2 g	2%
Vitamina C	5,6 mg	15%	16,5 mg	37%
Piridoxina B6	0,1 mg	8%	0,0 mg	0%
Fósforo	64,7 mg	9%	29,4 mg	4%
Manganês	0,2 mg	9%	0,1 mg	4%
Magnésio	28,8 mg	11%	44,5 mg	17%
Lipídeos	0,2 g	-	0,3 g	-
Ferro	0,4 mg	3%	0,3 mg	2%
Potássio	567,7 mg	-	208,1 mg	-
Cobre	0,2ug	0%	0,1ug	0%
Zinco	0,1 mg	4%	0,2 mg	3%
Tiamina B1	0,1 mg	7%	-	-
Sódio	-	-	2,2 mg	0%

Tabela 1: Comparação dos Valores Nutricionais do Inhame (*Dioscorea spp.*) e da mandioca (*Manihote sculenta* Crantz) e suas composições químicas.* % Valores diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400kj. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades.