

10^o

FEPEG FÓRUM

ENSINO • PESQUISA
EXTENSÃO • GESTÃO
RESPONSABILIDADE SOCIAL: INDISSOCIABILIDADE
ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



ISSN 1806-549 X

Autor(es): JÉSSICA RIBEIRO SOARES, JÉSSICA CRISTIANE DE ALMEIDA GONÇALVES, ROSELI HORÁCIO DE JESUS, ÉRICA VANESSA DURÃES DE FREITAS, GRECIA OIAMA DOLABELA BICALHO, VERA LÚCIA ALVES

Para Todos os Males: Inhame

Introdução

O inhame (*Dioscorea* sp.), também conhecido como cará, é um tubérculo comum no Nordeste do Brasil (OLIVEIRA; SANTOS; NETO, 2010) e além do cunho socioeconômico que representa no país, é um alimento rico em cálcio, fósforo, ferro e vitaminas do complexo B (FERNANDES *et al*, 2014). Além do alto valor nutricional, o inhame é depurativo, anti-inflamatório, preventivo de doenças virais e possui propriedades hormonais ligados à fertilidade feminina (GONSALVES, 2010).

Esta ação hormonal se dá pela diosgenina (metabólito secundário do grupo de Flavonóides), um fito hormônio que há muito tempo vem sendo estudado pela indústria e utilizado como repositor hormonal. A diosgenina ainda atua diminuindo os níveis de colesterol do organismo, diminui os níveis plasmáticos e hepáticos, auxiliando na perda de peso.

O sistema imunológico é uma máquina que age como barreira trabalhando constantemente para proteger o organismo humano contra ataque de microrganismos patogênicos causadores de doenças, e como toda máquina ele precisa ser reabastecido. A alimentação saudável aliada à prática de exercícios físicos é fundamental para a manutenção e funcionamento do sistema imune (LEANDRO *et al*, 2002).

Material e métodos

O material utilizado para o estudo foi adquirido no CEANORTE de Montes Claros, e levado para o laboratório de Fitoquímica da Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), onde foram realizados experimentos no tubérculo e cascas, com inovações tecnológicas utilizadas a baixo custo, no controle microbiológico, das reações de oxidação, esterilização e análises fitoquímicas.

A segunda parte do estudo foi realizado durante o Projeto Biotemas, na “ Escola Estadual Levi Durães Peres”, na cidade de Montes Claros MG. Com escolares do ensino Médio, foi realizado um minicurso, onde abordamos a fitoquímica do inhame, apresentamos o sistema imunológico humano como uma barreira de proteção que necessita de instrumentos físicos e biológicos para estar em perfeita sintonia. Foi feito uma vitamina de inhame em sala de aula, onde foi mostrado aos alunos uma das muitas formas de consumo do tubérculo. A vitamina foi distribuída em Ecopos (ANEXO). Explicamos que o Ecopo é uma alternativa criada para diminuir a poluição causada pelos copos descartáveis por ser 100% biodegradável e se decompor na natureza em apenas dez dias. Foram confeccionados banner e cartilhas explicativas (ANEXO), abordando as propriedades nutricionais e terapêuticas do inhame - alimento nutracêutico (nutritivo e terapêutico) - a importância de consumo de alimentos orgânicos, minimizando as contaminações e fortalecendo o sistema imunológico.

Conclusão

O inhame é um alimento que apresenta um ótimo custo/benefício, além de ser barato é uma grande fonte nutricional e terapêutica. O uso diário auxilia nas defesas do organismo, reduzindo os níveis de colesterol, níveis plasmáticos e ainda é uma fonte natural de reposição hormonal e auxílio na fertilidade. Por isso é de grande importância introduzi-lo na alimentação diária para fortalecer o sistema imunológico.

Referências bibliográficas

10^o

FEPEG FÓRUM

ENSINO • PESQUISA
EXTENSÃO • GESTÃO

RESPONSABILIDADE SOCIAL: INDISSOCIABILIDADE
ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



ISSN 1806-549 X

Realização:



Apoio:



- ABRAMO, M.A. Taioba. In: ABRAMO, M.A. **Taioba, cará, inhame: o grande potencial inexplorado**. Campinas; Série II, p.57-63; Ícone Editora, 1990.
- ARAÚJO PSR. **Efeitos da fertilização orgânica e mineral sobre a produção de cará (*Dioscorea alata* L.) var. Florida**. Piracicaba: USP ESALQ. 79p; 1994
- LEBOT V.; **Tropical root and tuber crops Cassava, sweet potato, yams and aroids**. Publ. CABI. 413p; 2009
- MESQUITA, A.S. **Inhame – *dioscorea cayennensis* lam. – e taro – *colocasia esculenta* (L.) Schott. -, cenários dos mercados brasileiro e internacional**. In: *Simpósio Nacional sobre as Culturas Do Inhame e do Taro*; P. 197-212; 2002.
- OLIVEIRA, A.P. **Nutrição e Época de Colheita do Inhame (*Dioscorea* sp.) e seus Reflexos na Produção e Qualidade de Rizóforos**. In: *Simpósio Nacional sobre as Culturas do Inhame e do Taro*; p. 197-212. 2002.
- SANTOS, E. S. **Inhame (*Dioscorea* spp): aspectos básicos da cultura**. João Pessoa: EMEPA-PB, SEBRAE, 158p; 1996