

REVISTA PENSE LEVE MARÇO 2009

BENEFÍCIOS DO GERGELIM

Consultoria: Dietclin – Clínica de Nutrição e Saúde

Catarina Quirino de Freitas Stocco – Nutricionista CRN 8465

Especialista em Nutrição Clínica, Nutrição Esportiva e Nutrição Clínica Funcional

Fárida Nichele - Nutricionista CRN 4289

Especialista em Terapia Nutricional e Nutrição Clínica Funcional,

Telefone para contato: (41) 3362-0988 / (41) 3264-6311

1) Quais as propriedades nutricionais do gergelim?

As sementes de gergelim possuem elevado valor nutricional, em virtude de quantidades significativas de vitaminas, principalmente do complexo B, vitamina E (poderoso antioxidante) e de minerais como cálcio, ferro, fósforo, potássio, magnésio, sódio, zinco e selênio.

As sementes fornecem óleo muito rico em ácidos graxos insaturados (de origem vegetal), oléico (47%) e linoléico (41%) e alfa-linolênico (0,5%), além de vários constituintes secundários como sesamol, sesamina, sesamolina e gama tocoferol que determinam sua elevada qualidade, em especial a estabilidade química em decorrência da **resistência à rancificação por oxidação**, propriedade atribuída ao sesamol. O ácido graxo ômega 6 presente em maior quantidade auxilia no controle de colesterol total e LDL (ruim), podendo aumentar o bom colesterol (HDL) quando consumido em grandes quantidades.

Tabela nutricional – fonte www.jasminealimentos.com.br

Gergelim Branco Descascado

INFORMAÇÃO		NUTRICIONAL
Porção de 15g (1 colher de sopa)		
Quantidade por porção		%VD*
Valor energético	95 kcal = 399 kJ	5%
Carboidratos	2,3g	1%
Proteínas	3,0g	6%
Gorduras totais, das quais:	8,2g	15%
Gorduras saturadas	1,1g	5%
Gordura trans	0g	-
Gorduras monoinsaturadas	3,3g	-
Gorduras poliinsaturada	3,8g	-
Colesterol	0mg	-
Fibra alimentar	1,9g	8%
Sódio	0mg	0%
Ferro	1,2mg	9%
Fósforo	116mg	17%
Magnésio	52mg	20%

2) Quais são os benefícios do uso dele na alimentação?

Esta pequena semente de sabor requintado e especial em nosso organismo atua como antioxidante e na prevenção do câncer devido o princípio ativo “lignana”. Tem ação no bom colesterol HDL e reduz o mal colesterol LDL.

Dentre as gorduras do gergelim, encontra-se a lecitina, que é um foso-lipídio que desempenha uma importante função no nosso organismo. A lecitina é um poderoso emulsionante, que facilita a dissolução das gorduras em meio aquoso. Uma das suas funções no sangue consiste em manter dissolvidos os lipídios em geral, especialmente o colesterol, evitando assim que se deposite nas paredes das artérias (arteriosclerose).

A casca de gergelim, aumentando o peristaltismo intestinal, o trânsito do bolo alimentar.

3) Qual é a quantidade recomendada de consumo diário?

Por fornecer aproximadamente 95 kcal em 1 colher de sopa (=15g), esta medida caseira torna-se recomendada para uso diário, pois é necessário cuidado devido seu valor calórico. A porção de 15g contém em especial excelente fonte de magnésio, cálcio, fósforo, ferro, fibras e proteínas para encarar a semente como uma suplementação diária de nutrientes e energia extra. Entretanto tem se comentado mais a respeito da gordura poliinsaturada presente no óleo. O óleo de gergelim é bastante rico em ácido linoléico (ômega 6), entre 37,7% e 41,2%, considerado essencial ao organismo. Os ácidos graxos essenciais são aqueles que, contrariamente a todos os outros, não podem ser produzidos pelo homem em seu organismo através de seu metabolismo próprio. Portanto, devem ser administrados pelos alimentos.

4) Pode ele pode ser incorporado na alimentação diária?

Podemos encontrá-la facilmente em : em massas de pães, bolos, biscoitos, refogados, suflês, doces, patês, canapés produzidos em restaurante em panificadoras ou em produtos comerciais, como biscoitos e pães, porém a idéia é que 1 colher de sopa ao dia seja utilizada de forma completa e única em nossa casa, adicionando no próprio prato de comida ou sopas, ou levando a mesa como mais um tempero para saladas e legumes, acrescentando em uma vitamina ou suco diário ou simplesmente degustar o produto puro,

especialmente a versão torrada, já que esta tem sabor similar ao do “amendoim torrado”.

5) Porque ele pode ser um aliado para quem precisa emagrecer?

Especialmente por ser rico em cálcio e ômega 3, mesmo este não sendo o principal elemento da semente.

A deficiência de cálcio está relacionada ao aumento do paratormônio e da vitamina D, que por sua vez aumentam o cálcio intracelular e conseqüentemente a produção de insulina. A produção de insulina descontrolada ou exagerada promove o aumento da produção e acúmulo de gordura corporal. Por isso as dietas ricas em cálcio atenuam o aumento das células de gorduras e ganho de peso. O cálcio melhora o metabolismo energético. Os estudos mostram que o cálcio intracelular é maior nas pessoas obesas que nas pessoas não obesas.

O ômega 3 atua nos processos inflamatórios da obesidade

6) Além daquele gergelim douradinho, já vi tb gergelim preto. Eles são diferentes?

A semente do gergelim pode ter a coloração preta ou bege/branca, sendo que o preto possui mais cálcio e vitamina A, outras diferenças nutricionais não são significativas. Pode-se encontrar com ou sem casaca para consumo, e neste caso o valor nutricional varia também muito pouco, não interferindo na escolha. O gergelim preto é usado na fabricação do gersal. (O gersal é um tempero feito com sementes de gergelim e sal marinho tostados. Tem sabor salgado preserva as características dos dois ingredientes).

O gergelim branco quando torrado fica com a coloração dourada. Encontramos com mais dificuldade o gergelim torrado, porém, por ser extremamente mais saboroso, a tostagem, a partir do gergelim bege/branco pode ser feita ligeiramente, em casa em uma panela sem óleo, na chama superior do fogão.

Ainda, os grãos claros, tostados, dão farinha muito nutritiva; esta novamente tostada e passada numa centrífuga transforma-se em um tipo de manteiga conhecida como tahine (pasta de gergelim), comum na culinária árabe, riquíssima em cálcio