



UNICEPLAC

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLAC

Curso de Bacharelado em Nutrição

Trabalho de Conclusão de Curso

Cúrcuma: Um alimento com propriedades funcional para a
alimentação diária dos brasileiros

Gama – DF
2021

**ETIENNE LUCENA SILVA
FRANCISCA RAQUEL BEZERRA MARTINS**

Cúrcuma: Um alimento com propriedades funcional na alimentação
diária dos brasileiros

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado no Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – UNICEPLAC como requisito básico para a conclusão do Curso de Nutrição, sob orientação do Professor Edilson Francisco do Nascimento.

Gama - DF

2021

**ETIENNE LUCENA SILVA
FRANCISCA RAQUEL BEZERRA MARTINS**

Cúrcuma: Um alimento com propriedades funcional na alimentação diária dos brasileiros

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Nutrição pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – UNICEPLAC.

Gama, 16 de Junho de 2021.

Banca Examinadora

Prof. Edilson Francisco Nascimento
Orientador

Prof.a Danielle Gonçalves Luz
Examinador

Prof.a Carolina Oliveira Vogado
Examinador

Cúrcuma: Um alimento com propriedades funcional na alimentação diária dos brasileiros

Etienne Lucena

FranciscaRaquel Bezerra Martins

Resumo:

Introdução: A cúrcuma é um alimento com propriedade funcional em que o seu composto bioativo (curcumina) possui diversas propriedades biológicas benéficas à saúde, entre elas o seu efeito anti-inflamatório e antioxidante que combatem o envelhecimento. Devidos os seus efeitos positivos ao corpo humano ela é usada e estudada pela medicina em todo o mundo para tratamento de diversas patologias. Na alimentação ela é utilizada como tempero, na forma de pó, para dar cor, aroma e sabor ao preparo de alimentos variados como: caldos, molhos, carnes e outras preparações dietéticas.

Objetivo: Desenvolver preparações dietéticas que contenha a cúrcuma como ingrediente e na quantidade ideal para proporcionar benefícios a saúde. **Métodos:** Foram elaboradas três receitas com cúrcuma: omelete, shot e estrogonofe de frango e oferecido para teste de análise sensorial a um grupo de aproximadamente 20 estudantes universitários **Resultados:** Segundo a escala adotada para analisar os atributos: aparência, cor, aroma, sabor, consistência e impressão global dos alimentos, a omelete e o estrogonofe de frango obtiveram boa aceitação na análise sensorial; já o shot não teve boa aceitação segundo a pesquisa feita com os estudantes. **Conclusão:** A adição da cúrcuma na alimentação, por meio de preparações dietéticas, pode trazer inúmeros benefícios a saúde do homem, desde que seja consumida em doses que variam de 1g a 2,1g por dia e para aumentar a sua biodisponibilidade o ideal é usa-la juntamente com a pimenta preta.

Palavras-chave: “alimento funcional”. “cúrcuma”. “composto bioativo”. “antioxidantes”. “anti-inflamatório”.

Abstract:

Introduction: Turmeric is a food with functional properties in which its bioactive compound (curcumin) presents several beneficial biological properties that are to health, including its anti-inflammatory and antioxidant effects that fight aging. Due to its positive effects on the human body, it is used and studied by medicine around the world for the treatment of various pathologies. In food, it is used as a seasoning, in the form of powder, to give color, aroma and flavor to the preparation of varied foods such as: broths, sauces, meats and other dietary preparations. **Objective:** To develop dietary preparations that contain turmeric as an ingredient and in the ideal amount to provide health benefits. **Methods:** Three recipes with turmeric were prepared: omelet, shot and chicken stroganoff and offered for sensory analysis test to a group of approximately 20 university students. **Results:** According to the scale adopted to analyze the attributes: appearance, color, aroma, flavor, consistency and overall impression of food, chicken omelet and stroganoff obtained good acceptance in the sensory analysis; the shot was not well accepted according to the survey carried out with students. **Conclusion:** The addition of turmeric to the diet, through dietary preparations, can bring numerous benefits to human health, provided it is consumed in doses ranging from 1g to 2.1g per day and to increase its bioavailability, the ideal is to use it along with the black pepper.

Keywords: “functional food”. “turmeric”. “bioactive compound”. “antioxidants”. “anti-inflammatory”.