

EIXO TEMÁTICO: PROMOÇÃO DE SAÚDE

FORMA DE APRESENTAÇÃO: REVISÃO SISTEMÁTICA INTEGRATIVA

A TRÍADE DO INCENTIVO À SAÚDE: LARANJA, COUVE E BETERRABA

Joanna Rayelle Pereira de Lima¹

Carlos Augusto Tenório Cândido²

José Valberto de Oliveira³

RESUMO

A medicina popular se trata da utilização de substâncias naturais para obter mais saúde para as pessoas. Muitas frutas e vegetais além de possuírem ação alimentícia, também possuem ação terapêutica, proporcionando através do seu consumo melhorias para a saúde da população. Frente a isso, o escopo dessa pesquisa foi evidenciar as propriedades terapêuticas da laranja, couve e beterraba, e como, o consumo deles pode incentivar e promover uma vida mais saudável. A metodologia utilizada neste estudo foi uma pesquisa bibliográfica de artigos que evidenciavam os benefícios da beterraba, laranja e couve. Os resultados obtidos na busca, retratam que as frutas e vegetais possuem muitos compostos com potencial atividade antioxidante, como vitaminas C e E, carotenoides, clorofilas, e uma variedade de antioxidantes fitoquímicos como compostos fenólicos simples, glicosídeos e flavonoides. Pôde-se constatar então que a beterraba pode trazer benefícios para uma melhora significativa da capacidade funcional. A laranja possui além da vitamina C, a capacidade antioxidante. O sulforafano presente na couve-flor foi estudado como capaz de melhorar a saúde do coração, porém, se faz necessário mais estudos para comprovar de forma mais ampla os inúmeros benefícios que essa tríade possui.

Palavras Chave: Frutas; vegetais; benefícios; saúde.

INTRODUÇÃO

A etnobotânica é a ciência que analisa e estuda as informações populares que o homem tem sobre o uso das plantas (Martins et al. 2005).

O Brasil apresenta uma das maiores biodiversidades vegetal da Terra, e pelo menos a metade das espécies vegetais pode possuir alguma propriedade terapêutica útil à população, porém, uma pequena parte destas plantas foi estudada (Matos, 1998). Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), as plantas consideradas como medicinais precisam conter, em um ou mais de seus órgãos, substâncias que possam ser usadas com propósitos terapêuticos ou que sejam precursoras de síntese de fármacos (WHO, 1979).

¹Aluna de graduação do Curso de Bacharelado em Ciências Biológicas, Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Campus I, Campina Grande, Paraíba/PB. Departamento de Biologia. rayelle.tecinfo@gmail.com

²Aluno de graduação do Curso de Bacharelado em Ciências Biológicas, Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Campus I, Campina Grande, Paraíba/PB. Departamento de Biologia. carlostcandido@hotmail.com

³Prof. Dr. Universidade Estadual da Paraíba (UEPB), Campus I, Campina Grande, Paraíba/PB. Departamento de Biologia. jvalbertoo@gmail.com

As frutas e vegetais contêm muitos compostos com potencial atividade antioxidante, como vitaminas C e E, carotenoides, clorofilas, e uma variedade de antioxidantes fitoquímicos como compostos fenólicos simples, glicosídeos e flavonoides (PELLEGRINI et al., 2007).

A hidratação a base de sucos frescos de frutas e hortaliças oferece ao nosso corpo grande parte das vitaminas, sais minerais, aminoácidos e enzimas necessárias. A Laranja (*Citrus sinensis* L.) é uma fruta cítrica popular pertencente à família Rutaceae, cultivada e consumida em todo o mundo. De acordo com Marchand (2002), os benefícios das frutas cítricas para saúde têm sido atribuídos à presença de constituintes bioativos como compostos fenólicos, vitamina C, monoterpenoides e carotenoides.

Brassica oleracea var. *botrytis*, a couve-flor é um vegetal da família das brassicáceas ou crucíferas, a mesma do brócolis. O vegetal possui uma grande quantidade de nutrientes, como vitamina C, manganês, vitaminas B5, B6, folato (B9) e vitamina K. A couve-flor também tem substâncias antioxidantes (SOUZA, et al., 2003).

A beterraba (*Beta vulgaris* L.) é um vegetal da família Chenopodiaceae que é amplamente consumido na culinária tradicional ocidental (Ninfali & Angelino, 2013). Na farmacologia moderna o extrato da beterraba tem se apontado como um potente agente contra proliferação de células HepG2 (Lee et al, 2014), anti-inflamatório (Martinez et al, 2015), hipoglicemiante (Wootton-Beard et al, 2014), hipotensivo, assim como um excelente antioxidante (Ninfali & Angelino, 2013). O que pode explicar tais fins terapêuticos é a presença da coloração vermelho-arroxeadada devido ao pigmento betalaína (Vitti et al, 2003).

Diante do exposto, o presente trabalho teve como objetivo fornecer, a partir de uma revisão sistemática de literatura, uma visão geral sobre as principais propriedades medicinais e nutricionais da laranja, couve e beterraba. A fim de incentivar o consumo dos mesmos como um meio de promoção de saúde, e corroborar com o compartilhamento de conhecimento para a sociedade.

METODOLOGIA

Bereton et al. (2007) relata que, uma revisão sistemática permite ao pesquisador uma avaliação rigorosa e confiável das pesquisas realizadas dentro de um tema específico.

Para a seguinte revisão de literatura foi feita uma busca nas bases de dados eletrônicos SciELO e Google Acadêmico, com os seguintes descritores: “*Beta vulgaris*”, “*Citrus sinensis*”, “couve-flor”, “composição” e “benefícios”. A busca bibliográfica

ocorreu no período junho de 2018, os materiais levantados e selecionados foram artigos nacionais, publicados entre 2002 até a atualidade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com Diegues (1996), no Brasil as plantas medicinais da flora nativa são geralmente consumidas com pouca ou nenhuma comprovação de suas propriedades farmacológicas, propagadas por usuários ou comerciantes.

Com base nos artigos selecionados, tanto a beterraba quanto a laranja e o couve possuem ação terapêutica e alimentícia, o consumo dos três de forma individual proporciona vários benefícios a saúde como a obtenção da vitamina C e nutrientes anti-inflamatórios. O consumo da junção dessa tríade também é indicado, principalmente na forma de suco.

Estudos recomendam comer uma variedade de frutas e vegetais coloridos, assim de forma natural eles lhe proporcionam vitaminas, minerais, fitonutrientes e fibras de que seu corpo necessita.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A beterraba pode trazer ainda benefícios para populações com distúrbios metabólicos em relação a uma melhora significativa da capacidade funcional. As diferentes variedades de laranjas possuem variação significativa nos teores de vitamina C e capacidade antioxidante. O sulforafano presente na couve-flor e em outros vegetais crucíferos também foi estudado como capaz de melhorar a saúde do coração. A couve-flor também possui um grande número de nutrientes anti-inflamatórios que atuam em nível celular, prevenindo as respostas inflamatórias desde o início.

Com isto, classifica-se como um importante veículo de promoção de saúde o consumo da beterraba, laranja e couve, porém, apesar de inúmeros estudos relatando as potencialidades terapêuticas e nutricionais dos mesmos, ainda se faz necessário a realização de mais estudos para ampliar o número de informações e possíveis usos/combinções dessa tríade de incentivo à saúde.

REFERÊNCIAS

Bereton et al. Lessons from Applying the Systematic Literature Review Process within the Software Engineering Domain. **The Journal of System and Software**, v. 80, p.571-583, 2007.

DIEGUES, A. C. S. 1996. O mito moderno da natureza intocada. **HUCITEC**, São Paulo.

Lee, E. J., An, D., Nguyen, C. T., Patil, B. S., Kim, J. & Yoo, K. S. (2014). Betalain and betaine composition of greenhouse-or field-produced beetroot (*Beta vulgaris* L.) and inhibition of HepG2 cell proliferation. **Journal of Agricultural and Food Chemistry**, 62(6), 1324-1331.

Martins, A.G.; Rosário D.L.; Barros, M.N.; Jardim, M.A.G. 2005. Levantamento etnobotânico de plantas medicinais, alimentares e tóxicas da Ilha do Combu, Município de Belém, Estado do Pará. **Revista Brasileira de Farmacognosia**, 86: 31-30.

Martinez, R. M., Longhi-Balbinot, D. T., Zarpelon, A. C., Staurengo-Ferrari, L., Baracat, M. M., Georgetti, S. R. et al. (2014). Anti-inflammatory activity of betalain-rich dye of *Beta vulgaris*: effect on edema, leukocyte recruitment, superoxide anion and cytokine production. **Archives of Pharmacal Research**, 38(4), 494-504.

MARCHAND, L. Cancer preventive effects of flavonoids - a review. **Biomedicine Pharmacotherapy**, v. 56, p. 296-301, 2002

MATOS, F. J. A. **Fármacias vivas**. Ed. Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 1998.

Ninfali, P. & Angelino, D. (2013). Nutritional and functional potential of *Beta vulgaris* cv. rubra. **Fitoterapia**, 89, 188-199.

SOUZA, P. H. M.; SOUZA NETO, M. H.; MAIA, G. A. Componentes funcionais nos alimentos. **Boletim da SBCTA**. v. 37, n. 2, p. 127-135, 2003.

Pellegrini, n. et al. Evaluation of antioxidant capacity of some fruit and vegetable foods: efficiency of extraction of a sequence of solvents. **Journal of the Science of Food and Agriculture**, v. 87, n. 1, p. 103-111, 2007.

Vitti, M. C. D., Kluge, R. A., Yamamoto, L. K. & Jacomino, A. P. (2003). Comportamento da beterraba minimamente processada em diferentes espessuras de corte. **Horticultura Brasileira**, 21(4), 623-626.

WORLD HEALTH ORGANIZATION - WHO. Who handbook for reporting results for cancer treatment. Geneva: **World Health Organization**, 1979.

Wootton-Beard, P. C., Brandt, K., Fell, D., Warner, S. & Ryan, L. (2014). Effects of a beetroot juice with high neobetanin content on the early-phase insulin response in healthy volunteers. **Journal of nutritional science**, 3, e9.