



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE BACHARELADO EM FARMÁCIA

Centro Universitário Goyazes Farmácia UNIGOYAZES

ALINE DE SOUZA ALVES
LUDMYLLA SANTANA DA SILVA SOUZA
SARA ALVES DE JESUS MANSO

Orientador: Prof. Mes. Gláucio Freitas Oliveira e Silva

Trindade- GO,
2018

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
CURSO DE BACHARELADO EM FARMÁCIA

**PLANTAS UTILIZADAS NA CULINÁRIA COM PROPRIEDADES
ANTI-INFLAMATÓRIAS**

**ALINE DE SOUZA ALVES
LUDMYLLA SANTANA DA SILVA SOUZA
SARA ALVES DE JESUS MANSO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade
União de Goyazes como requisito parcial à obtenção do título
de Bacharel em Farmácia.

Orientador: Prof. Mes. Gláucio Freitas Oliveira e Silva

Trindade- GO
2018

**ALINE DE SOUZA ALVES
LUDMYLLA SANTANA DA SILVA SOUZA
SARA ALVES DE JESUS MANSO**

PLANTAS UTILIZADAS NA CULINÁRIA COM PROPRIEDADES ANTI-INFLAMATÓRIAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade União de Goyazes como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Farmácia, aprovada pela seguinte banca examinadora:

Prof. Orientador: **Mestre Gláucio Freitas Oliveira e Silva**

Faculdade União de Goyazes

Prof. Interno:

Faculdade União de Goyazes

Prof. Externo:

Trindade - GO

____/____/____

Dedicatória

Dedicamos este trabalho, bem como
todas às nossas conquistas,
primeiramente a Deus e aos nossos
familiares.

Agradecimentos

Agradecemos em primeiro lugar a Deus que iluminou o nosso caminho durante esta caminhada.

Aos meus professores que me passaram todos os seus ensinamentos com dedicação e entusiasmo tentando transmitir ao menos um pouco de tudo que sabem.

Em especial ao nosso orientador Prof. Dr. Gláucio Freitas Oliveira e Silva Pela paciência e incentivo, sempre transmitindo conhecimentos valiosos e dando apoio e motivação que tornaram possível a conclusão deste trabalho.

PLANTAS UTILIZADAS NA CULINÁRIA COM PROPRIEDADES ANTI-INFLAMATÓRIAS

Aline de Souza Alves¹

Ludmylla Santana da Silva Souza ²

Sara Alves de Jesus Manso³

Gláucio Freitas Oliveira e Silva⁴

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo analisar os principais tipos de plantas que são utilizadas na culinária e que possuem propriedades anti-inflamatórias, mostrando o quanto foram e ainda são bastante utilizadas no nosso dia-a-dia. As plantas medicinais possuem substâncias empregadas de forma terapêutica, que estão sendo utilizadas cada vez mais para evitar e tratar doenças as quais apontam resultados satisfatórios. Percebe-se que através de várias tentativas de estudos, o uso das plantas medicinais como o açafrão, o alecrim, o alho, a cebola, o gengibre e a pimenta estão presentes no dia-a-dia na culinária tendo um efeito de se prevenir, curar ou melhorar um estado clínico de uma pessoa, podendo ser utilizadas as folhas, a sementes, os frutos, o caule, as raízes entre outros. As plantas medicinais são muito importantes por seus princípios ativos os quais produzem medicamentos eficazes e seguros para a cura de varias doenças e para reduzir a inflamação do corpo de uma maneira mais simples e eficiente.

Palavras-chave: Plantas; culinária; propriedades anti-inflamatórias.

¹ Acadêmica do curso de Farmácia – Faculdade União de Goyazes, Trindade – Goiás, Brasil.

² Acadêmica do curso de Farmácia – Faculdade União de Goyazes, Trindade – Goiás, Brasil.

³ Acadêmica do curso de Farmácia – Faculdade União de Goyazes, Trindade – Goiás, Brasil.

⁴ Professor Mestre da Faculdade União de Goyazes, Trindade – Goiás, Brasil.

PLANTS USED IN CUISINE WITH ANTI-INFLAMMATORY PROPERTIES

ABSTRACT

This research aims at analyzing the main types of plants that are used in cooking which presents anti-inflammatory properties, showing how much they have been and are still used in cooking routine. Medicinal plants have substances used in a therapeutic way, which are being increasingly used to prevent and treat diseases indicating satisfactory results. It is perceived that through several attempts to study, the use of medicinal plants such as saffron, rosemary, garlic, onion, ginger and pepper are part of cooking routine with the effect of preventing, healing or improving a person clinical state with the possibility of also using the leaves, seeds, fruit, stems, roots and others. Medicinal plants are very important because of their active principles which produce effective and safe medicines for treating and healing many diseases and also to reduce body inflammation in a simpler and efficient way.

Keywords: plants; cooking routine; Anti-inflammatory properties.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	09
METODOLOGIA	11
1 CONCEITO E HISTÓRICO DAS PLANTAS ANTI-INFLAMATÓRIAS	12
1.1 Conceito	12
1.2 Histórico	12
2 ERVAS E SUAS PROPRIEDADES SIMULTÂNEAS	15
2.1 Ervas Aromáticas	15
3 TEMPEROS ANTI-INFLAMATÓRIOS	16
3.1 Açafrão	16
3.2 Alecrim	17
3.3 Alho	19
3.4 Cebola	20
3.5 Gengibre	21
3.6 Pimenta	23
CONCLUSÃO	25
REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA	26

INTRODUÇÃO

As plantas foram os primeiros recursos utilizados pelos povos como parte integral da fitoterapia. A fitoterapia, etimologicamente deriva dos termos gregos *therapeia* (tratamento) e *phyton* (vegetal). Significa o estudo de plantas consideradas medicinais e da sua aplicação no tratamento de doenças.

Muitas plantas apresentam três propriedades simultâneas: são aromáticas, medicinais e condimentares. Plantas aromáticas são aquelas que possuem aroma capaz de sensibilizar o olfato de modo agradável; plantas medicinais são aquelas cujo princípio ativo é capaz de aliviar a dor ou curar enfermidades; e plantas condimentares são aquelas usadas no tempero para realçar o sabor e o aspecto dos alimentos, além de serem usadas como conservantes (Woehl 2010).

As plantas medicinais utilizadas como temperos são muito importantes na culinária, pois através delas podemos diminuir o uso do sal nos alimentos, além de acrescentar sabor e aroma diferente. A utilização de plantas condimentadas tem sido incorporada em nossa culinária é influenciada pelas mudanças culturais no tipo de alimentos que colocamos em nossas refeições (MAGALHÃES, 2011).

As especiarias e ervas como o alecrim, orégano e manjerição ao serem adicionadas aos alimentos podem melhorar o sabor e odor e estender seu tempo de prateleira, incorporando ao produto agentes antioxidantes, anti-sépticos e medicinais naturais (Cattelan 2012).

As plantas medicinais são importantes fontes de princípios ativos com os quais se produzem medicamentos eficazes e seguros na cura das doenças. Considerando que o Brasil é detentor de uma das maiores biodiversidades do mundo, muitas plantas que compõem sua flora têm atraído a atenção das indústrias farmacêuticas e, por isso, vêm sendo avaliadas a partir de estudos farmacológicos, pré-clínicos e clínicos que estudam sua composição química, sua ação farmacológica e sua indicação terapêutica (LORENZI, 2002).

Conforme será abordado, para reduzir a inflamação do corpo com o uso de ervas e temperos é uma maneira mais simples com grande eficácia e algumas ervas ainda possuem efeito maior que o do ibuprofeno entre outros. O objetivo do trabalho foi o de analisar as plantas, como o açafrão, alecrim, alho, cebola,

gingibre e pimenta, as quais são utilizadas na culinária Brasileira que possuem propriedades anti-inflamatórias.

METODOLOGIA

No presente trabalho foi utilizado os dados qualitativa, pois considera que existe uma relação entre o mundo e o sujeito que não pode ser traduzida em números. O método de pesquisa adotado é o de revisão bibliográfica, que se apoiará em amplas pesquisas presentes em doutrinas, revistas e artigos vigentes publicados nos últimos 10 anos incluindo a predominância das línguas inglês, espanhol e português.

Foram analisados artigos científicos publicados na lista da RENISUS, sobre as plantas medicinais. Na presente pesquisa foi usado artigos científicos que são disponíveis de forma gratuita. A quantidade de artigos encontrados em nossa busca, realizada no 10 de agosto de 2018, utilizando a base de dados como descritor plantas medicinais na lista da SCIELO foram de 26 resultados, LILACS com 6.012 resultados, MEDILINE com 67 resultados e por fim o GOOGLE ACADÊMICO com 3.450 resultados.

A classificação da pesquisa quanto a sua natureza é objetiva, gerando conhecimentos para aplicações práticas dirigidas à soluções de problemas específicos. A pesquisa é descritiva, pois o pesquisador tende a analisar seus dados indutivamente.

1. CONCEITO E HISTÓRICO DAS PLANTAS ANTI-INFLAMATÓRIAS

1.1 Conceito

De acordo com Lopes, planta medicinal é toda planta que administrada ao homem ou animal, por qualquer via ou forma, exerça alguma ação terapêutica (LOPES ET AL. 2005).

As plantas medicinais correspondem às mais antigas “armas” empregadas pelo homem no tratamento de enfermidades de todos os tipos, ou seja, a utilização de plantas na prevenção e/ou na cura de doenças é um hábito que sempre existiu na história da humanidade (MORAES; SANTANA, 2001).

As plantas medicinais representam a principal matéria médica utilizada pelas chamadas medicinas tradicionais, ou não ocidentais, em suas práticas terapêuticas, sendo a medicina popular a que utiliza o maior número de espécies diferentes (HAMILTON, 2003).

De acordo com Martins (2003 apud CARVALHO; COSTA; CARNELOSSI, 2010, p. 7) “Considera-se plantas medicinais aquelas que possuem, em um ou mais órgãos, substâncias utilizadas com finalidade terapêutica, ou que sejam ponto de partida para a síntese de produtos químicos e farmacêuticos”.

O Brasil é um país com grande diversidade biológica e cultural e que conta, por isso, com um acúmulo considerável de conhecimentos e tecnologias tradicionais, entre os quais se destaca o vasto acervo de saberes sobre o manejo e utilização de plantas medicinais. Diversos grupos culturais recorrem às plantas como recurso terapêutico, sendo que, nos últimos anos, intensificou-se o uso como forma alternativa ou complementar aos tratamentos da medicina tradicional (Dorigoni et al. 2001).

1.2 Histórico

A história do uso de plantas medicinais tem mostrado que elas fazem parte da evolução humana e foram os primeiros recursos terapêuticos utilizados pelos povos. As antigas civilizações têm suas próprias referências históricas acerca das plantas medicinais e, muito antes de aparecer qualquer forma de escrita, o homem já utilizava as plantas e, entre estas, algumas como alimento e outras

como remédio. Nas suas experiências com ervas, tiveram sucessos e fracassos, sendo que, muitas vezes, estas curavam e em outras matavam ou produziam efeitos colaterais severos (TUROLLA; NASCIMENTO, 2006).

Antes mesmo de aparecer a escrita já se utilizava as ervas aromáticas para fins alimentares nos povos antigos, por meio de experiências usavam as ervas e foram encontrando suas combinações e seus sabores picantes e adocicados (BRAGA, 2011).

Os documentos arqueológicos, hoje, à disposição, só registram os fatos, a partir do ano 3.000 a.C., e possibilitam afirmar que muitos povos, há milênios, tinham conhecimento do valor de grande quantidade de plantas, seja pelas suas qualidades curativas, seja por permitirem sensações anormais. (BARBOSA, 1996)

É bem provável que o uso de plantas medicinais tenha sido a porta de entrada na condimentação alimentar. Consumidas inicialmente na forma de chás, revelaram sabores e odores paladares que sugeriam uma inclusão destes componentes a outros preparados culinários, desta forma receitas e indicações ditadas de pais para filhos foram identificando e caracterizando espaços rurais (ALEXIADES, 1996).

Na Europa, depois dos descobrimentos do uso medicinal surge a importância de utilizar para fins alimentícios onde desenvolveria o sabor dos alimentos, logo na descoberta do Brasil os portugueses apresentam suas informações já contraídos sobre as ervas aromáticas e descobrem os índios que utilizavam urucum para pintar, se resguardar de insetos e tingir seus objetos. Nessa tempo os escravos adentraram nas florestas a procura de substitutos para a culinária (BRAGA,2011).

Visto que houve fusão entre conhecimentos de colonizadores e nativos, é possível que, a maioria das plantas condimentares tenha sido usada inicialmente como medicinal. Nesse processo práticas dos povos imigrantes e os conhecimentos empíricos dos autóctones foram intercambiados, criando uma rede crescente de culturas e hábitos (GIRALDI; HANAZAKI, 2009)

No Brasil o uso das plantas medicinais teve influência das culturas indígenas, africanas e europeias (JORGE, 2008). Martins (2003 apud CARVALHO; COSTA; CARNELOSSI, 2010, p. 09) reforçam a ideia exposta acima

quando dizem que “o Brasil possui uma ‘farmacopeia popular’ muito diversa, baseada em plantas medicinais, resultante de uma miscigenação cultural, envolvendo africanos, europeus e indígenas, e introdução de espécies exóticas, pelos colonizadores, imigrantes e escravos”.

Grande parte da população mundial tem confiança nos métodos tradicionais relativos aos cuidados diários com a saúde e cerca de 80% dessa população, principalmente dos países em desenvolvimento, confiam nos derivados de plantas medicinais para seus cuidados com a saúde. Aproximadamente 25% de todas as prescrições médicas são formulações baseadas em substâncias derivadas de plantas ou análogos sintéticos derivados destas (GURIB-FAKIM, 2006).

O processo de co-evolução na seleção de plantas versus necessidade de alimentos pode ser entendido como domesticação das plantas que permitiu espontaneamente a escolha do alimento e seu condimento (VEASEY, 2011).

Assim, a crença popular de que a utilização de plantas para tratar doenças obtinha resultados satisfatórios, aos poucos foi sendo substituída pelo uso dos remédios industrializados, que atraíam as pessoas com a promessa de cura rápida e total. Atualmente este panorama começa a ser modificado. Mesmo que as drogas sintéticas ainda representem a maioria dos medicamentos utilizados pela população, os fitoterápicos também têm conseguido espaço cada vez maior na farmácia caseira (TOMAZZONI; NEGRELLE; CENTA, 2006).

No advento do terceiro milênio, cerca de três quartos da população mundial dependem ainda dos poderes curativos das plantas. As terapias convencionais da medicina moderna, comuns às culturas ocidentais, continuam a utilizar ingredientes de fontes naturais no fabrico dos medicamentos prescritos para as mais variadas afecções e problemas de saúde (WHO, 2009; Hoad, 1999).

2- ERVAS E SUAS PROPRIEDADES SIMULTÂNEAS

2.1 Ervas Aromáticas

Os condimentos vegetais (ervas aromáticas) são conhecidos e utilizados pelos povos do Oriente desde os tempos imemoriais. Circulando entre regiões banhadas pelos Oceanos Índico e Pacífico e chegando à casa dos Imperadores e das famílias modestas, adquirindo estatuto de produtos indispensáveis à vida destes povos, quer por ligações a rituais, quer como tempero de alimentos destinado a quebrar os efeitos negativos no apetite de uma dieta monótona, geralmente à base de arroz cozido, como remédios (drogas) indicados pelos médicos e físicos do tempo para curar a maioria das doenças. (MENDES, 1993).

As ervas aromáticas ou ervas-de-cheiro são plantas, geralmente de pequenas dimensões, que apresentam diversas utilizações e propriedades (OPARA, 2014). A sua composição e função são de um excelente desempenho na saúde, podendo ser o substituto do sal, dando sabores, aromas e cor às refeições diferenciadas.

Muitas plantas apresentam três propriedades simultâneas: são aromáticas, medicinais e condimentares. Para ele, plantas aromáticas são aquelas que possuem aroma capaz de sensibilizar o olfato de modo agradável; plantas medicinais são aquelas cujo princípio ativo é capaz de aliviar a dor ou curar enfermidades; e plantas condimentares. são aquelas usadas no tempero para realçar o sabor e o aspecto dos alimentos, além de serem usadas como conservantes. (Woehl 2010)

PLANTAS AROMATICAS	PLANTAS CODIMENTARES	PLANTAS MEDICINAIS
Possuem aroma e/ou perfume, capazes de sensibilizar nosso olfato de modo agradável	São aquelas usadas no tempero para realçar o sabor e o aspecto dos alimentos.	O princípio ativo é capaz de aliviar ou curar enfermidades.

3- TEMPEROS ANTI-INFLAMATÓRIOS

3.1 Açafrão

Curcuma é uma palavra de origem árabe, “Kurkum”, que denota Açafrão, em menção ao tom de cúrcuma e é natural do sul da Ásia (Índia e Indonésia). O nome da espécie Tumeric denota, em latim, medieval. A *curcumina* é um pigmento amarelo, caracterizado como principal componente ativo obtido do rizoma seco da planta *Curcuma longa*, uma raiz pertencente à família do gengibre Zingiberaceae (ARABBI, 2001).



Constituintes da *cúrcuma* incluem três curcuminoides: *curcumina*, diferuloylmethane, o componente principal e um dos responsáveis pela sua cor vibrante amarelo, desmetoxicurcumina e bisdemethoxycurcumin. A *curcumina* diferuloylmethane é responsável pelo efeito anti-inflamatório (AGGARWAL et al., 2011).

As propriedades anti-inflamatórias atribuídas à *curcuma* podem ser comparadas à efetividade dos corticoides, com a melhora da recepção do cortisol, hormônio corticosteroide produzido pela glândula adrenal, envolvido no processo alérgico e inflamatório nos locais de ação, sem desencadear, entretanto, efeitos secundários dos mesmos (LIMA, 2015).

O seu uso na medicina popular, entre as principais: antiparasitária, antiespasmódica, antibacteriana, antioxidante, anti-inflamatória e anticancerígena. Pode ser empregada também como hepato protetora contatou-se inibição da ativação de compostos tóxicos com doses diárias de 30mg, antitrombótica inibindo a agregação plaquetária, podendo aumentar o risco de hematomas e sangramento nos casos de distúrbios hemorrágicos e anti-lipídica, a administração do extrato etanoico de *curcuma* produz um decréscimo de colesterol e lipídios totais (PR VADEMECUM, 1998).

O uso do açafrão possui efeito positivo sobre a regressão da doença cardíaca, com efeitos sobre o revestimento dos vasos sanguíneos e regulamento da pressão sanguínea, a coagulação do sangue e outros fatores, mostrando eficácia comparada à dos exercícios físicos (SILVA FILHO et. al., 2009).

A *Curcuma* longa apresenta, ainda, ação antidepressiva, aumentando a disponibilidade de alguns neurotransmissores no cérebro, como a serotonina e a dopamina, envolvidas na indução do sono e regulação dos níveis de humor, com consequente redução dos sintomas depressivos (CECÍLIO FILHO et. al., 2000).

Na culinária é utilizada devido às suas características flavorizantes, corante e conservante de alimentos, sendo o rizoma a parte da planta mais utilizada, uma vez que detém a maior concentração de substâncias responsáveis pelo seu valor mercadológico e sua ação terapêutica (BIANCHI, 1999).

Além de ser ingrediente essencial para dar sabor e usado para colorir laticínios, bebidas, sopas, molhos, peixes, receitas com ovos, maioneses, massas, frango, batatas, couve-flor, principalmente arroz.

3.2 Alecrim

O alecrim é originário no Mediterrâneo e na Idade Média foi utilizado para lavar o quarto dos doentes devido ao seu fragrância forte e adocicado e o coentro originário na África conta-se que as bruxas usavam nas poções mágica afrodisíacas. Os gregos usavam o orégano em óleo pós-banho, o manjerição em rituais religiosos, a salsinha para coroar os vitoriosos dos combates e foram os romanos que introduziram na culinária oferecendo aos convidados para evitar o mal estar alimentar (RESENDE, 2011).



A espécie *Rosmarinus officinalis* L., conhecida popularmente como alecrim, é originária da Região Mediterrânea e cultivada em quase todos os países de

clima temperado de Portugal à Austrália. A planta possui porte subarbustivo lenhoso, ereto e pouco ramificado de até 1,5 m de altura. Folhas são lineares, coriáceas e muito aromáticas, medindo 1,5 a 4 cm de comprimento por 1 a 3mm de espessura. Flores azulado claras, pequenas e de aromas forte e muito agradável (LORENZI, H.; MATOS, F., 2006). É uma erva perene nativa da região do Mediterrâneo, porém agora cultivada em todo o mundo como uma planta aromática. Suas folhas são comumente utilizadas como condimento na culinária, mas também tem sido amplamente utilizado para diferentes fins medicinais na medicina popular como no tratamento dores de cabeça, epilepsia e doenças da circulação.

Também é conhecido como estimulante e um leve analgésico e costuma ser utilizado como antiespasmódico na cólica renal e na dismenorreia, no alívio das perturbações respiratórias e para estimular o crescimento dos cabelos (AL-SEREITI et al. 1999; RAŠKOVIĆ et al., 2014). *Rosmarinus officinalis* L. é uma planta aromática amplamente consumida em todo mundo, devidos às suas propriedades aromáticas e seus benefícios para a saúde humana. As suas folhas frescas e secas são frequentemente utilizadas na cozinha mediterrânea e na medicina tradicional como anti-inflamatórias, diuréticos, antimicrobianas e em cosmética (Holmes, 1999; Ribeiro-Santos et al., 2015). O óleo essencial de alecrim é usado como conservante na indústria de alimentos devido às suas atividades antioxidante e antimicrobiana (RAŠKOVIĆ et al., 2014)

Na medicina popular dos países da América do Sul e da Europa as folhas e flores do alecrim são utilizadas em infusão para a amenização de flatulência epigástricas, como aceleradoras da digestão, como diurética e digestiva, como coleréticas, colagogas, na desobstrução nasal, na eliminação de catarros, como cicatrizantes, antimicrobianas, na amenização de problemas circulatórios e reumáticos (LORENZI e MATOS 2002)

O alecrim tem sido utilizado na culinária, principalmente para modificar e melhorar os sabores, mas também na medicina tradicional, sendo uma erva medicinal muito valorizada (Zhang et al., 2014).

Além de ser muito utilizado na europeias, por ter um cheiro forte o sabor é picante e amadeirado, concentrando seu sabor quando não está fresco. Podendo ser utilizado mais em carnes, manteigas, decoração em pratos entre outros.

3.3 Alho

O alho é um vegetal da família das liliáceas a mesma da cebola e da cebolinha, é uma planta assexuada que se propaga através do plantio dos bulbilhos ou dentes (BATATINHA et al., 2005). No Brasil, a produção de alhos nobres, começou no final da década de 70, através do Sr. Takashi Chonan. A seleção da variedade de alho nobre roxo, que leva o seu nome, foi realizada no município de Curitibanos, hoje Frei Rogério em Santa Catarina (LUCINI, 2008).



O alho é considerado um alimento potencialmente funcional, pois contém em sua composição substâncias biologicamente ativas, que lhe conferem cor, sabor, odor e ainda atuam na proteção contra a ocorrência de disfunções metabólicas e fisiológicas. Essas substâncias chamadas de fitoquímicos são compostos sulfúricos e não sulfúricos, os quais, a grande maioria, atuam como antioxidantes protegendo as células e órgãos da ação destrutiva dos radicais livres (ANJO, 2004; FRANCO, 2006; QUEIROZ, 2006).

Segundo Rivlin, o alho é utilizado de forma medicinal, como tempero e como alimento há mais de cinco mil anos, sendo um dos primeiros fitoterápicos já registrados. É considerado eficaz no tratamento de doenças e na manutenção da saúde. Estudos científicos comprovaram que o alho é um potente estimulante do sistema imunológico, podendo ser consumido por indivíduos desde a infância até a senescência, sem contraindicações (RIVLIN 2001).

A utilização do alho na culinária é muito grande, podendo ser usado de várias formas, como por exemplo: crua, refogado, picado, em rodela, dentre múltiplos modos. Na culinária o alho é utilizado em vários pratos, sendo consumido in natura ou na forma de temperos e outros produtos industrializados (SEDOGUCHI et al., 2002). Como os princípios ativos são sensíveis ao calor, é interessante usar o alho na forma crua ou de sucos, portanto, o alho em pó pode

não ter os mesmos efeitos devido ao processamento de secagem. (PASSOS, 2003).

3.5 Cebola

A cebola, (*Allium cepa* L.), é uma das plantas cultivadas de mais ampla difusão no mundo, sendo consumida por quase todos os povos do planeta, independente da origem étnica e cultural, constituindo-se em um importante elemento de ocupação da mão-de-obra familiar (BOITEUX; MELO, 2004). No Brasil, a cultura foi introduzida pelos portugueses no litoral do Rio Grande do Sul, que até hoje é tradicional área de produção (SONNENBERG, 1981).



Ela caracteriza-se por ser um produto agrícola de elevada demanda, em função da natureza de seu uso. É consumida principalmente in natura, na forma de saladas, e como condimento ou tempero, na alimentação humana, mas não como alimento principal. Atualmente, pode-se afirmar que quase todos os povos a utilizam para fins culinários; como consequência, sua produção e comércio estão distribuídos em todas as regiões do planeta (BOEING, 2002)

A Cebola é uma hortaliça fonte de diversos fitonutrientes reconhecidos como componentes importantes na alimentação humana, sendo usada principalmente na prevenção e tratamento de diversas doenças incluindo o câncer, doenças cardiovasculares, obesidade, hipercolesterolemia, diabetes tipo 2, hipertensão, catarata e distúrbios do sistema digestivo (LANZOTTI, 2006).

Essas ações bioativas estão relacionadas aos compostos organosulfurados e flavonoides encontrados nessa hortaliça. Esses compostos, nomeados como

fitoquímicos, são classificados como micronutrientes não-essenciais e podem contribuir como homeostase humana, tendo um papel importante na manutenção da saúde (ZEISEL, 1999). A ação anti-inflamatória que os flavonoides possuem relaciona no metabolismo do ácido araquidônico.

Para Griffiths et al. (2002) a cebola é rica em dois grupos químicos de comprovado benefício para a saúde humana: os flavonóides e seus dois subgrupos, as antocianinas (que transmitem cor vermelha/roxa a algumas variedades) e a quercetina e seus derivados (responsáveis pelo amarelo e marrom de muitas outras variedades); e a cisteína-sulfóxido (ACSOs), precursoras do sabor, que, quando clivadas pela enzima alliinase, geram o característico odor e gosto de cebola.

Há muito tempo acredita-se que o consumo de cebola auxilia na prevenção de certas doenças, o que a caracteriza como um alimento funcional. Embora apresentem reconhecidas propriedades funcionais, as cebolas são consumidas, principalmente, pela sua capacidade de adicionar sabor a outros alimentos (CARVALHO E MACHADO, 2004).

A cebola é o tempero mais importante na culinária e o mais popular no mundo, por ser rico em diversos nutrientes e por ser utilizado em vários pratos, como sopas, suflês, patês e purês entre outros.

3.7 Gengibre

O gengibre, cujo nome científico é *Zingiber officinale*, vem sendo utilizado tanto na medicina natural tradicional quanto contemporânea, e tem sido incluído nas farmacopeias no Reino Unido, Europa, China e Japão (WOHLMUTH et al., 2005).



É uma planta herbácea de origem asiática que pode chegar a 1,50 m de altura. Possui caule articulado, rizoma horizontal, comprido lateralmente, com ramificações situadas no mesmo plano. É especiaria cujo rizoma é amplamente comercializado em função de seu emprego alimentar e industrial, especialmente como matéria-prima para fabricação de bebidas, perfumes e produtos de confeitaria como pães, bolos, biscoitos e geléias (EMBRAPA, 2011; ELPO, 2004).

Foi introduzido no Brasil por volta do ano de 1500 , sendo componente comum da alimentação em diversos países do mundo e popularmente conhecido pelo uso medicinal. Várias propriedades do gengibre foram comprovadas em experimentos científicos, citando-se as atividades antiinflamatória, antiemética e anti náusea, antimutagênica, antiúlcera, hipoglicêmica, antibacteriana, entre outras. Além de propriedades terapêuticas, o gengibre é de uso corrente na culinária, como condimento (CAMARGO, 2006; BEAL, 2006)

Diversos estudos indicam que os compostos encontrados no gengibre são eficazes no alívio dos sintomas de doenças inflamatórias crônicas como a colite ulcerosa, artrite reumatoide, entre outras doenças inflamatórias, devido sua ação anti-inflamatória, antitumoral, antioxidante, bactericida e antiviral (NAGENDRA CHARI et al, 2013).

Além de sua atividade anti-inflamatória, o gengibre também apresenta propriedades carminativas, diaforéticas, antiespasmódicas, antieméticas, estimulantes da circulação periférica, anti-inflamatórias, estimulantes da digestão, hipoglicêmicas, colagogas e estomáticas, além da capacidade de inibir a síntese de prostaglandinas e a agregação plaquetária (NEWALL; ANDERSON; PHILLIPSON, 2002).

Na culinária é utilizado por possuir um sabor picante e pode ser usado tanto em pratos salgados quanto nos doces e para temperar os alimentos sob diversas formas como em peixes e carnes cozidas, molhos, lentilhas e bebidas, podendo o gengibre ser fresco, seco, em conserva ou cristalizado.

3.11 Pimenta

O nome científico é *Capsicum*, a pimenta vem da forma latina pigmentum, matéria corante, que no espanhol virou pimenta, passando depois ao entendimento contemporâneo de especiaria aromática (BONTEMPO, 2007).



Plantas condimentares, tais como as pimentas e pimentões do gênero *Capsicum*, que sempre foram usadas pelos índios e civilizações antigas para tornar os alimentos mais agradáveis ao paladar, além de serem utilizadas como conservantes em alimentos, são fontes de antioxidantes naturais como a vitamina E, vitamina C e carotenoides (REIFSCHNEIDER, 2000). Estas pimentas também são ricas em capsaicinoides, compostos fenólicos responsáveis pelo sabor pungente ou picante (CARVALHO; BIACHETTI, 2004).

As pimentas são plantas utilizadas na alimentação que produzem as sensações picante e de calor devido aos seus componentes químicos, capazes de estimular as papilas gustativas da boca. Basicamente há dois gêneros de pimentas mais conhecidos, o *Piper* e o *Capsicum* (BONTEMPO, 2007).

As pimentas foram possivelmente os primeiros aditivos alimentares utilizados pelas civilizações antigas do México e da América do Sul. Essas civilizações conheciam a contribuição daqueles frutos para o aroma, cor e sabor dos alimentos, e assim selecionaram variedades para usos específicos. As pimentas eram usadas regularmente para tornar a ingestão de carnes e cereais mais atraente. Possuíam também a função de preservar os alimentos da contaminação por bactérias e fungos patogênicos, contribuindo para a saúde e

longevidade e a manutenção da capacidade reprodutiva daquela gente (REIFSCHNEIDER, 2000).

Por ser antioxidante rica em flavonoides e em vitamina C, a pimenta pode ainda reduzir o risco de doenças crônicas como câncer de próstata, catarata e diabetes, também pelo seu efeito desintoxicante do sangue. Como alimento, ela impede a coagulação do sangue e pode ser também uma forma importante de evitar doenças como trombose (LUNN,2007).

CONCLUSÃO

Neste trabalho foi abordado sobre as ações anti-inflamatórias que foram encontradas nas seguintes plantas; açafrão, alecrim, alho, canela, cebola, coentro, gengibre, louro, manjerição, orégano, pimenta, ação anti-inflamatórias e são as mais utilizadas na culinária.

Fazendo com que a população conheça as principais plantas utilizadas não só como condimento, pois o uso delas pode ser utilizada como medicamentos naturais ou seja fitoterápicos que são utilizados em nosso dia a dia, em ,forma de temperos e na terapêutica como medicamentos.

Praticamente todas as casas hoje em dia possuem essas plantas as quais sempre foram muito utilizadas desde antigamente , por isso é muito importante informar a população que e preciso pesquisar mais sobre as plantas a respeito do uso correto das plantas medicinais , pois o excesso da mesma pode ocorrer o efeito contrário por prejudicar em vez que combater a inflamação do corpo.

REFERÊNCIAS

- ALEXIADES, M. **Selected guidelines for ethnobotanical research: a field manual**. New York: Botanical Garden ALMEIDA, N. F. L. et al. Levantamento etnobotânico de plantas medicinais na cidade de Viçosa MG. Revista Brasileira de Farmácia., v. 90
- ANJO, D. F.C. **Alimentos funcionais em angiologia e cirurgia vascular**. J Vasc Br, Jaguará do Sul, v.3, n.2, p.146-152, 2004.
- AL-SEREITI, M. R.; ABU-AMER, K. M.; SEN, P. **Pharmacology of rosemary (*Rosmarinus officinalis* Linn.) and its therapeutic potentials**. Indian Journal of Experimental Biology, v. 37, n. 2, p. 124–130, 1999.
- AGGARWAL, Bharat B.; PRASAD, Sahdeo; REUTER, Simone; KANNAPPAN, Ramaswamy; YADEV, Vivek R.; PARK, Byoungduck; KIM, Ji Hye; GUPTA, Subash C.; PHROMNOI, Kanokkarn; SUNDARAM, Chitra; PRASAD, Seema; CHATURVEDI, Madan M.; SUNG, Bokyoung. **Identification of Novel Anti-inflammatory Agents from Ayurvedic Medicine for Prevention of Chronic Diseases: “Reverse Pharmacology” and “Bedside to Bench” Approach**. Curr Drug Targets, v 12(11), p. 1595-1653, 1 out. . 2011. Disponível em: < <http://www.ingentaconnect.com/content/ben/cdt/2011/00000012/00000011/art00008> > . Acesso em: 31 julho. 2018.
- ARABBI, P. R.. **Alimentos Funcionais: aspectos gerais**. Rev. Nutrire. São Paulo. V. 21. 2001.
- BATATINHA, M. J. M., BOTURA, M. B., SANTOS, M. M., et al. **Efeitos do suco de alho (*allium sativum* linneu) em Caprinos infectados com nematódeos Gastrintestinais: Aspectos Clínicos**. Ver.Bras.Med. Vet. V.27. 2005.
- BARBOSA, W.L.R.; BARROS, W.; SOLER, O. **Etnofarmacologia: uma abordagem de plantas medicinais pela perspectiva das ciências farmacêuticas**. Rev. Bras. Farm., v.77, n.3, p.82-84, 1996.
- BEAL, B.H. **Atividade antioxidante e identificação dos ácidos fenólicos do gengibre (*Zingiber officinale* Roscoe)** 2006. 87 p. Dissertação (Mestrado em Ciência dos Alimentos) – Centro de Ciências Agrárias, Universidade Federal de Santa Catarina, 2006.
- BIANCHI, M. L. P. & ANTUNES, L. M. G.. **Radicais livres e os principais antioxidantes da dieta**. Rev. Nutr., Campinas, 12(2): 123-130. Mai./Ago., 1999.
- BOEING, G. **Fatores que afetam a qualidade da cebola na agricultura familiar catarinense**. Florianópolis: Instituto CEPA/SC, p.88, 2002.
- BONTEMPO, M. **Pimenta e seus benefícios**. São Paulo: Alaúde, 2007.

BOITEUX, L. S.; MELO, P. C. T. Taxonomia e origem. In: OLIVEIRA, V. R.; BOITEUX, L. S. **Sistema de produção de cebola (*Allium cepa* L.)** Brasília. 5. ed. Embrapa Hortaliças: Embrapa-CNPq, 2004. Versão Eletrônica.

BRAGA, C. de M. **Histórico da utilização de plantas medicinais**. 2011.24f. Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura)- Curso de Licenciatura em Biologia à Distância. Universidade de Brasília. Universidade Estadual de Goiás.. Brasília, 2011.

CAMARGO, L. C. S. **Efeito antiinflamatório do extrato de *Zingiber officinale* aplicado por fonoforese sobre o edema de pata de ratos**. 2006. 89 p. Dissertação (Mestrado em Ciências Biológicas) – Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Universidade do Vale do Paraíba, São José dos Campos, 2006.

CARVALHO, S. I. C.; BIANCHETTI, L. B. **Sistema de produção de pimentas**. 2004. Disponível em: <http://www.cnph.embrapa.br/sistprod/pimenta/botanica.htm>. Acesso em: 01 agosto. 2018.

CARVALHO, L. M.; COSTA, J. A. M.; CARNELOSSI, M. A. G. **Qualidade em plantas medicinais**. Aracaju: Embrapa, Tabuleiros Costeiros, 2010.

CATTELAN, M. G. **Atividade antibacteriana de óleos essenciais de especiarias em Alimentos**. Dissertação [Mestrado em Engenharia]- Programa de Pós-Graduação em Engenharia e Ciência de Alimentos- São José do Rio Preto, 2012.

CECILIO FILHO, A. B. et. al.. **Cúrcuma: planta medicinal, condimentar e de outros usos potenciais**. Ciência Rural. Santa Maria. V. 30. Nº1. 2000.
COSTA, V. (Org.). **Guia ervas e plantas que curam**. São Paulo: Editora Escala, [ca. 2013].

DALY T, Jiwan MA, O'Brien NM **Carotenoid content of commonly consumed herbs and assessment of their bioaccessibility using an in vitro digestion model**. Plant Foods Hum. Nutr., 65, 164-169 , 2010.

DORIGONI, P.A., GHEDINI, P.C., FRÓES, L.F., BAPTISTA, K.C., ETHUR, A.B.M., BALDISSEROTTO, B., BÜRGER, M.E., ALMEIDA, C.E., LOPES, A.M. & ZÁCHIA, R.A. **Levantamento de dados sobre plantas medicinais de uso popular no município de São João do Polêsine, RS, Brasil**. I – Relação entre enfermidades e espécies utilizadas. Revista Brasileira de Plantas Medicinais 4(1): 69–79 , 2001.

ELPO, E. R. S. et al.. *Zingiber officinale* roscoe: **ASPECTOS BOTÂNICOS E ECOLÓGICOS**. Visão Acadêmica, Curitiba, v. 5, n. 1, p. 27-32, 2004.

EMBRAPA, **Plantas Medicinais**. Folder 12, Porto Velho, 2001.

FRANCO, R. C. **Análise comparativa de legislações referentes aos alimentos funcionais**. 2006. 167f. Dissertação (Mestrado em Nutrição Humana Aplicada) – Programa de Pós-graduação Interunidades em Nutrição Humana Aplicada, Universidade de São Paulo, São Paulo.

GIRALDI, M.; HANAZAKI, N. **Uso e conhecimento tradicional de plantas medicinais no sertão do ribeirão**. [Trabalho de conclusão de curso]. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis/SC, 2009.

GURIB-FAKIM, A. **Medicinal plants: traditions of yesterday**. Molecular Aspect of Medicine, n. 27, p. 1-93, 2006.

GRIFFITHS, G.; TRUEMAN, L.; CROWTHER, T.; THOMAS, B.; SMITH, B. **Onions - A global benefit to health**. Phytotherapy Research Disponível em: Wiley InterScience Journal Abstract.mht. Published Online,2002

HAMILTON, A. **Medicinal plants and conservation: issues and approaches**. [s.l.]: International Plants Conservation Unit, 2003.

HOAD, Judith. **Healing with herbs**. Mumbai: Jaico Publishing House, 1999

JORGE, S. S. A. **Plantas medicinais: coletânea de saberes**. 2008.

LANZOTTI, V. Review - The analysis of onion and garlic. **Journal of Chromatography A**, v. 1112, Issues 1-2, 21 April, p3-22, 2006.

LIMA, I. de S.. **Princípio bioativo do açafrão da Índia**. Jul. 2015. [NET] Disponível em: <http://www.trabalhosfeitos.com/ensaios/Princ%C3%ADpio-Bioativo-Do-A%C3%A7afr%C3%A3o-Da-%C3%8Dndia/75212056.html>. Acesso em: 12 out de 2018.

LOPES, C.R. et al. **Folhas de chá**. Viçosa: UFV, 2005

LORENZI, H.; MATOS, F.J.A **Plantas medicinais no Brasil: nativas e exóticas cultivadas**. Nova Odessa: Instituto Plantarum, p. 512 ,2002.

LUCINI, M. A. **Alho roxo no Brasil: um pouco da história dos números desse nobre**. Revista Nosso Alho, Brasília, v.1, n.1, p.16-21, 2008.

LUNN, J. **Nutrição e envelhecimento saudável**. Nutrição em Pauta. São Paulo, ano 15, v. 85, p.5-9, jul/ago 2007.

MAGALHÃES, M. P. **A construção de territórios culturais pelas antigas sociedades amazônicas**. Amazônia: Ciência & Desenvolvimento, v. 6, n. 12, 2011.

MENDES, J.E.F.. **Especiarias**. Instituto de investigação científica e tropical - Secretaria de estado da ciência e tecnologia. P.200, 1993.

MORAES, M.E.A.; SANTANA, G.S.M. Aroeirado-sertão: **um candidato promissor para o tratamento de úlceras gástricas**. Funcap, v. 3, p. 5-6, 2001

NAGENDRA C. K.L.; MANASA D.; SRINIVAS P.; SOWBHAGYA H.B. **Enzymeassisted extraction of bioactive compounds from ginger** (Zingiberofficinale Roscoe). Food Chemistry, v. 15 n. 139(1-4), p. 509-514, 2013

NEWALL, C. A.; ANDERSON, L. A.; PHILLIPSON J. D. Tr Mirtes Frange de Oliveira Punheiro. **Plantas Medicinais: guia para profissional de saúde**. São Paulo: Editorial Premier, 2002.

OPARA, E.I. and M. Chohan, **Culinary Herbs and Spices: Their Bioactive Properties, the Contribution of Polyphenols and the Challenges in Deducing Their True Health Benefits**. Int J Mol Sci, 2014.

PASSOS, M. D. **Gastronomia Brasil**. Glossário Nutricional. Nutrição e Saúde. 2003

PR VADEMECUM DE PRESCRIPTION DE PLANTAS MEDICINALES. **CD ROM**. 3ª ed. 1998.

QUEIROZ, Y. S. de.; BASTOS, D. H. M.; SAMPAIO, G. R.; SOARES, R. A. M.; ISHIMOTO, E. Y.; TORRES, E. A. F. S. **Influência dos aditivos alimentares na atividade antioxidante in vitro de produtos de alho**. Alimentos e Nutrição, Araraquara, v.17, n.3, p.287-293, 2006.

RAŠKOVIĆ, A.; MILANOVIĆ, I.; PAVLOVIĆ, N. et al. **Antioxidant activity of rosemary (Rosmarinus officinalis L.) essential oil and its hepatoprotective potential**. BMC Complementary and Alternative Medicine, v.14, p.225, 2014.

RESENDE, S. A. A.; JÚNIOR, J. C. R. **Cultivo Orgânico: origem, evolução e importância socioeconômica e ambiental**. Enciclopédia Biosfera . Goiânia, v.7, n.13; 2011.

REIFSCHNEIDER, F.J.B **Capsicum: pimentas e pimentões no Brasil**. Brasília: EMBRAPA, 113p, 2000.

RIVLIN, R. S. **Historical perspective on the use of garlic**. The Journal of Nutrition, v. 131, n. 3, p. p. 951–954, 2001. Disponível em: . Acesso em: 26 ago. 2015.

SILVA FILHO, C. R. M da. et. al.. **Avaliação da bioatividade dos extratos de cúrcuma (Curcuma longa L., Zingiberaceae) em Artemia salina e**

Biomphalaria glabrata. Rev. Bras. Farmcogn. Bras. J. Pharmacogn. 19(4): Out./Dez. 2009.

SONNENBERG, P.E **Olericultura Especial:** 2.Parte, 2. Ed.,Goiânia: Universidade Federal de Goiás, p. 143, 1981.

TOMAZZONI, M. I.; NEGRELLE, R. R. B. CENTA, M. L. **Fototerapia Popular: A Busca Instrumental Enquanto Prática Terapêutica.** Texto Contexto Enferm, V. 15, n. 1, 2006.

TUROLLA, M.S.R.; NASCIMENTO, E. S. **Informações Tóxicas de Alguns Fitoterápicos Utilizados no Brasil.** Revista brasileira de Ciências Farmacêuticas V.42, n.2, 2006.

VEASEY E. A. et al. **Processos evolutivos e a origem das plantas cultivadas** .Evolutionary processes and the origin of crop plants. Ciência Rural, Santa Maria, v. 41, n. 7, p. 1218- 1228, 2011.

VON HERTWIG, I.F.; **In Plantas Aromáticas e Medicinais** – Origanun vulgare L.; Icone Editora Ltda: São Paulo, SP, 1986, p 361.

WOEHL, B. **Plantas aromáticas, medicinais e condimentares.** Disponível em: http://www.casaecia.arq.br/plantas_aromaticas.htm. Acesso em 01 agosto. 2018.

WOHLMUTH, H.; LEACH D. N.; SMITH, M. K.; MYERS, S. P. **Gingerol content of diploid and tetraploid clones of ginger (Zingiberofficinale Roscoe).** Journal of Agricultural and Food Chemistry, v. 53, n. 14, p. 5772-5778, 2005.

WHO. World Health Organization. **WHO Monographs on Selected Medicinal Plants.** Geneva: World Health Organization, v.1, 1999.

WHO. World Health Organization. **WHO Monographs on Selected Medicinal Plants.** Geneva: World Health Organization,v. 4, 2009.

ZEISEL, S.H. **Science** 285, 1854,1999.

ZHANG, Y., Adelakun, T. A., Qu, L., Li, X., Li, J., Han, L., & Wang, T. **New terpenoid glycosides obtained from Rosmarinus officinalis L. aerial parts.** Fitoterapia, 99C, 78–85, 2014.

DECLARAÇÃO E AUTORIZAÇÃO

Eu, _____, portador (a) da Carteira de Identidade nº _____ emitida pela Secretaria de Segurança Pública do Est, inscrito (a) no CPF sob nº _____, residente e domiciliada na rua

_____ telef one (0xx62) _____ e (0xx62) _____, declaramos, para os devidos fins e sob pena da lei, que o Trabalho de Conclusão de Curso: Plantas utilizadas na culinária com propriedades anti-inflamatórias, é de nossa exclusiva autoria.

Autorizamos a Faculdade União de Goyases –FUG a disponibilização do texto integral deste trabalho na biblioteca (consulta e divulgação pela Internet), estando vedadas apenas a reprodução parcial ou total, sob pena de ressarcimento dos direitos autorais e penas cominadas na lei.