



## **As Propriedades Funcionais da Banana Verde**

### ***Vale Mais Alimentos Produz Biomassa de Banana Verde na forma de polpa e integral (casca e polpa) para consumidores domésticos e institucionais***

A banana é produzida na maioria dos países tropicais e é uma das frutas mais consumidas no mundo, tendo o Brasil como o segundo maior produtor e o primeiro consumidor mundial. As variedades mais difundidas no Brasil são: prata, pacovan, prata-anã, maçã, mydore, terra e d'angola, além da nanica e nanição voltadas principalmente à exportação. A banana verde é considerada hoje uma das principais fontes de amido na dieta. Mas, além de sua concentração de carboidratos e energia, também apresenta elevadas proporções de vitaminas e minerais.

Considerada um alimento funcional, a banana verde, quando cozida ainda verde, apresenta alto teor de amido resistente presente na polpa da fruta. O **benefício do amido resistente** é similar ao da fibra alimentar, pois não é digerido e absorvido no intestino delgado, sendo fermentado somente no intestino grosso, onde favorece a proliferação de bactérias benéficas para o nosso intestino (ação simbiótica), além de manter a integridade da mucosa intestinal responsável pela absorção adequada dos nutrientes e pela barreira da entrada de substâncias maléficas.

Desta forma, o consumo de banana verde auxilia no trânsito intestinal adequado, atuando na prevenção e tratamento de quadros de diarreia e constipação, além de prevenir o desenvolvimento de doenças como o câncer de intestino.

Além de contribuir para a saúde do intestino, a banana verde exerce outros efeitos benéficos ao organismo, pois é um alimento de baixo índice glicêmico, ou seja, sua digestão e absorção são mais lentas. Com isso, a quantidade de glicose liberada no sangue ocorre gradativamente, mantendo os níveis no sangue controlados, sem a necessidade de liberação excessiva de insulina para que esta glicose entre na célula, contribuindo então para a prevenção do desenvolvimento de diabetes. A banana verde auxilia ainda na prevenção do acúmulo de gordura corporal, uma vez que permite menor ingestão de alimentos devido ao aumento da saciedade promovido pelo amido resistente.

Estudos indicam ainda que o consumo de amido resistente também atua na redução do colesterol sanguíneo (dislipidemias), pela redução de sua produção pelo fígado, e pelo aumento da sua eliminação pelos ácidos biliares. Assim, a banana verde pode ter importante função preventiva no desenvolvimento de doenças cardiovasculares.

A literatura científica sobre o tema é ampla. Teses de mestrado e doutorado e pesquisas já foram publicadas e outras estão em andamento.

A Pesquisadora **Dra. Giselli Helena Lima Cardenette**, concluiu sua tese de doutorado em 2006, pelo Departamento de Alimentos e Nutrição Experimental, pela Faculdade de Ciências Farmacêuticas da USP, com o trabalho intitulado: **Produtos Derivados de Banana verde (Musa SPP) e sua Influência na Tolerância à Glicose e na Fermentação Colônia.**

O estudo demonstrou que os produtos derivados de banana verde são ricos em Amido Resistente (AR) e Fibra Alimentar (FA).

Estudos laboratoriais demonstraram uma redução da insulinemia em relação à glicemia, o que significa que houve uma menor produção de insulina para a manutenção dos níveis de glicose, fator importante na diminuição de risco para o desenvolvimento de diabetes tipo 2. Também comprovou que a ingestão da massa de banana verde (MBV) e banana verde com casca cozida e processada aumentou de forma importante a umidade do conteúdo intestinal, podendo melhorar de forma significativa o funcionamento do intestino, concluindo que, os produtos derivados de banana verde mostram-se bastante promissores na prevenção de algumas doenças crônicas não-transmissíveis.

Já a nutricionista **Dra. Renata Puppim**, defendeu em 2009 sua tese de Doutorado na Universidade de Brasília, na Faculdade de Ciências da Saúde, no Departamento de Ciências da Saúde, com o tema: **Massa de Banana verde-Uma alternativa para Exclusão do Glúten**, beneficiando principalmente os portadores de doenças celíaca, que tem como tratamento principal a exclusão do glúten da dieta.

O trabalho buscou alternativas de massas utilizando a farinha de banana verde pura ou associada com outras farinhas livres de glúten, em substituição à farinha de trigo. Todas as amostras de massas para macarrão tiveram ótima aceitabilidade entre portadores de doença celíaca e não portadores, em comparação com massas convencionais. Além disso, a massa preparada com banana verde obteve uma redução de mais de 98% dos teores de lipídeos, em relação às convencionais.

A autora destaca a importância do desenvolvimento de produtos à base de banana verde pura ou associada como fator de maior disponibilidade aos celíacos, contribuindo assim, para a melhoria da qualidade de vida destas pessoas.

Algumas revistas científicas também já publicaram artigos sobre banana verde.

Em sua edição de maio de 2008, a tradicional **Revista Higiene Alimentar**, publicou o artigo da Dra. Magda Taipina sobre **“a viabilidade da utilização da polpa de banana (musa SP) nância verde em formulação de macarrão”**,

demonstrando a incorporação da banana verde na culinária do cotidiano ou até mesmo a sua aplicabilidade para a indústria de massas.

Já o **Anuário de Alimentos Funcionais**, da **Revista Nutrição Saúde & Performance**, de 2004 editada pela VP Editora, traz artigo sobre: “**As Propriedades Funcionais da Banana Verde**”.

### *Tabelas de Valores Nutricionais*

#### ***Biomassa de Banana Verde- Integral***

<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção de 100g (1/2 copo)		
Quantidade por porção	g	%VD(*)
Valor Energético (kcal)	64,00	3,20
Carboidratos	14,20	4,73
Proteínas	1,30	1,73
Gorduras Totais	0,20	0,36
Gorduras Saturadas	0,00	0,00
Gorduras <i>Trans</i>	0g	**
<b>Fibra Alimentar total</b>	<b>8,70</b>	<b>34,80</b>
<b>Fibra Alimentar</b>	<b>4,19</b>	<b>16,76</b>
<b>Amido resistente</b>	<b>3,21</b>	<b>12,84</b>
Pectina	1,10	4,40
Frutooligossacarídeos	0,18	0,72
Cinzas	0,70	--
Cálcio (mg)	5,70	1,00
Cobre (mg)	0,04	0,00
<b>Ferro (mg)</b>	<b>1,33</b>	<b>10,00</b>
Fósforo (mg)	14,40	2,00
Magnésio (mg)	14,60	6,00
Manganês (mg)	0,14	6,00
<b>Potássio (mg)</b>	<b>293,00</b>	<b>14,65</b>
Sódio (mg)	0,20	0,00
Zinco (mg)	0,12	0,00

#### ***Biomassa de Banana Verde -Polpa***

<b>INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS</b>		
Porção de 100g (1/2 copo)		
Quantidade por porção	g	%VD(*)

Valor Energético (kcal)	91	4,55
Carboidratos	21,4	7,13
Proteínas	1,2	1,60
Gorduras Totais	0	0,00
Gorduras Saturadas	0	0,00
Gorduras <i>Trans</i>	0g	**
Fibra Alimentar total	7,8	31,20
<b>Fibra Alimentar</b>	<b>3,22</b>	<b>12,88</b>
<b>Amido resistente</b>	<b>4,31</b>	<b>17,24</b>
Frutooligossacarídeos	0,24	0,96
Cinzas	0,7	--
Cálcio (mg)	2,9	0,00
Cobre (mg)	0,08	0,00
<b>Ferro (mg)</b>	<b>1,2</b>	<b>9,00</b>
Fósforo (mg)	18,7	3,00
<b>Magnésio (mg)</b>	<b>19,6</b>	<b>8,00</b>
<b>Manganês (mg)</b>	<b>0,47</b>	<b>20,00</b>
<b>Potássio (mg)</b>	<b>236</b>	<b>11,80</b>
Sódio (mg)	0,3	0,00
Zinco (mg)	0,122	2,00

Fonte: ITAL

O Consumidor encontra o produto a biomassa de banana verde nas lojas da **Rede Mundo Verde, em São Paulo:**

**Loja de Moema, zona sul:** Rua Cotovia, 328, telefone (11) 3628-4350

E-mail: [moema@mundoverde.com.br](mailto:moema@mundoverde.com.br)

**Loja Mundo Verde de Perdizes:** Rua Cardoso de Almeida, 1538 -

**Perdizes - São Paulo / SP Tel/Fax: (11) 3926-3506**

**E-mail: [perdizes@mundoverde.com.br](mailto:perdizes@mundoverde.com.br)**

E em outras lojas da Rede Mundo Verde, cujos endereços podem ser acessados no site: [www.valemaisalimentos.com.br](http://www.valemaisalimentos.com.br)

Também está disponível no **Empórium São Paulo**, na Av. Jurema 271, telefone (11) 5054-8000 e Rua Afonso Brás, 431, telefone (11)3848-3700, ambos também na região de Moema-SP- Capital.

A rede de Supermercados Emporium São Paulo, desenvolveu em sua padaria o pão francês com biomassa de banana verde, aumentando de forma expressiva o teor de fibra do pãozinho francês, tão consumido pelos brasileiros.

Além do segmento industrial e Institucional a Vale Mais Alimentos também comercializa a biomassa de banana verde ao consumidor final na cidade de Santos e região da Baixada Santista por meio do telefone:

**Mais informações podem ser obtidas pelos canais abaixo:**

**Tel.(13) 3797-1010**

[contato@valemaisalimentos.com.br](mailto:contato@valemaisalimentos.com.br)

[www.valemaisalimentos.com.br](http://www.valemaisalimentos.com.br)



**Mais informações para Imprensa, imagens, solicitação de entrevistas,**

***JM Gestão de Comunicação & Imprensa***

*Atendimento: José Maria Filho-jornalista Mtb 19.852*

*(11) 2866-2346 / 9804-1112*

[Josemaria.jornalista@iq.com.br](mailto:Josemaria.jornalista@iq.com.br)