



Biomassa de Banana Verde Integral- BBVI

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS		
Porção de 100g (1/2 copo)		
Quantidade por porção	g	%VD(*)
Valor Energético (kcal)	64	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	**
Fibra Alimentar Total	8,70	34,80
Fibra Alimentar	4,19	12,88
Amido resistente	3,21	12,84
Pectina	1,10	4,40
Frutooligossacarídeos	0,18	0,72
Cinzas	0,70	--
Cálcio (mg)	5,70	1,00
Cobre (mg)	0,04	4,44
Ferro (mg)	1,33	10,00
Fósforo (mg)	14,40	2,00
Magnésio (mg)	14,60	6,00
Manganês (mg)	0,14	6,00
Potássio (mg)	293,00	14,65
Sódio (mg)	0,20	0,00
Zinco (mg)	0,12	2,00

* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.



A *Biomassa de banana verde integral (BBVI)* é feita a partir do processamento da polpa e da casca da banana em seu estágio mais verde, e apresenta em sua composição diversos nutrientes importantes para a manutenção da saúde, que devem fazer parte da dieta diária do ser humano.

- **Fibra Alimentar Total:** a BBVI apresenta cerca de 35% da necessidade diária, sob a forma de amido resistente, fibras, pectina e frutooligossacarídeos (FOS), que são responsáveis pelos benefícios que o produto apresenta quando consumido regularmente, como descrito a seguir.

- **Amido Resistente (AR):** É o principal componente, pois estimula a proliferação de bactérias benéficas ao organismo humano, principalmente ao cólon intestinal, chamadas de bifidobactérias (ação simbiótica). Tais bactérias fermentam completa ou parcialmente as fibras, produzindo ácidos graxos de cadeia curta (AGCC), que reduzem o pH do cólon evitando a proliferação de bactérias patogênicas e diminuindo conseqüentemente a formação de compostos tóxicos, causadores de doenças e câncer de cólon. O AR é capaz ainda de reduzir o Índice glicêmico (açúcar no sangue), já que a absorção do açúcar passa a ocorrer de maneira mais lenta no decorrer de todo o intestino delgado. Com isso, a curva glicêmica será menor e a quantidade de insulina no sangue também. As gorduras presentes na alimentação também são menos absorvidas no intestino, devido à ação carreadora do AR que promove ainda maior sensação de saciedade, importante no controle da ingestão alimentar.



- **Pectina:** É um tipo de fibra alimentar proveniente da casca da banana, possibilitando um aumento da massa fecal com conseqüente redução do tempo de trânsito, diminuindo assim o contato da parede do intestino com substâncias nocivas à saúde. A BBVI é um alimento prebiótico (fibras alimentares não digeríveis pelas enzimas de um ser humano saudável) e estimula a absorção intestinal e retenção de vários minerais entre eles o potássio (grande quantidade), magnésio, manganês, ferro, cálcio, zinco e fósforo, presentes na biomassa.

- **Potássio:** está envolvido na manutenção do equilíbrio hídrico normal, equilíbrio osmótico e equilíbrio ácido-base. Em conjunto com o cálcio ele é importante na regulação da atividade neuromuscular, promovendo também o crescimento celular.

- **Magnésio:** é um co-fator para inúmeras enzimas envolvidas no metabolismo de diversos alimentos e na síntese de muitos produtos, ou seja, auxilia em mais de 300 reações químicas importantes para o funcionamento do organismo. Sua carência pode causar arteriosclerose, doenças circulatórias, doenças cardíacas, osteoporose, diabetes, gastrite, disfunções sexuais, artrose/artrite, doenças renais, entre outras.

- **Manganês:** também atua como co-fator enzimático, porém de forma mais específica em relação à respiração celular, estando ainda associado à formação dos tecidos conjuntivo e esquelético, e ao metabolismo de carboidratos e lipídeos.



- **Ferro:** tem papel importante no transporte de oxigênio e dióxido de carbono no sangue, além de estar envolvido no processo de respiração celular e geração de energia (ATP). Tem fundamental importância na produção das células vermelhas do sangue e na prevenção de anemia.

- **Cálcio:** Está ligado às contrações das fibras musculares lisas, à transmissão do fluxo nervoso, à liberação de numerosos hormônios e mediadores do sistema nervoso, assim como à atividade plaquetária (coagulação do sangue). A BBVI possui baixíssima concentração de sódio e é isenta de gorduras, dois dos principais fatores que contribuem para um maior risco de doenças cardiovasculares.

- **Sódio:** É um dos principais componentes de todos os líquidos orgânicos, responsável pela quantidade total de água do organismo. O excesso persistente de sódio na alimentação está relacionado com o aparecimento de hipertensão arterial e retenção de líquidos (edemas).

- **Gorduras:** O excesso de ingestão de gorduras, principalmente as saturadas* e as gorduras trans**, está relacionado à ocorrência de doenças cardiovasculares e à obesidade e às suas comorbidades: hipertensão arterial, diabetes tipo 2, problemas cardíacos e vasculares, entre outras. Pesquisas atuais sugerem ainda que o consumo aumentado de gordura está relacionado com a etiologia do câncer.

** A gordura saturada contribui para o armazenamento e produção de energia. Este tipo de gordura é sólida quando se encontra à temperatura ambiente, com a tendência para se depositar nos tecidos do corpo, em particular por baixo da pele e ao redor dos principais órgãos (causando obesidade) e nas artérias, o que provoca arteriosclerose. Esse tipo de gordura é necessário para o organismo, em baixas concentrações quanto menos se ingerir, melhor. Como conseqüências de excesso, a gordura saturada provoca obesidade, arteriosclerose, colesterol e vários tipos de câncer.*



***** A gordura trans é formada a partir de um processo de hidrogenação artificial feito nas indústrias. É a gordura que mais contribui para a formação de placas nas artérias – e para o aumento da pressão arterial e dos riscos de infarto ou derrames, contribuindo muito para os casos de obesidade.***

A ausência de glúten é também um fator importante na BBVI, que pode ser utilizada em conjunto com outras féculas para a produção de produtos de panificação *sem glúten*, uma vez que este componente tem grande potencial alergênico e é encontrado em diversos alimentos como o trigo, centeio, cevada e malte.

Importante ainda esclarecer que a biomassa não contém lactose (principal açúcar natural do leite), componente que também possui alto índice de intolerância, podendo fazer parte de produtos isentos de lactose e fornecer assim um produto seguro para as pessoas que possuem esta restrição.