

AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE FEIJÃO E PRÁTICA DE MACERAÇÃO ENTRE USUÁRIOS DE UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

PAZ, E.¹, FERNANDES, J.², ASSUMPÇÃO, M.³, TEIXEIRA, A.⁴, ROCKENBACH, R.⁵,

¹Acadêmica de Nutrição-Universidade da Região da Campanha-(URCAMP)–Bagé –RS-Brasil,
e-mail: elisandrasilvaribeiro@hotmail.com

²Acadêmica de Nutrição-Universidade da Região da Campanha-(URCAMP)–Bagé –RS-Brasil,
e-mail: jaluzafernandes@gmail.com ,

³Acadêmica de Nutrição-Universidade da Região da Campanha-(URCAMP)–Bagé –RS-Brasil,
e-mail: martinez.rock@hotmail.com

⁴Acadêmica de Nutrição-Universidade da Região da Campanha-(URCAMP)–Bagé –RS-Brasil,
e-mail: amanda_teixeira2011@hotmail.com

⁵ Profª. MSC do Curso de Nutrição da Universidade da região da Campanha (URCAMP) – Bagé –
RS – Brasil.e-mail: renirockenbach@urcamp.edu.br

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo investigar o consumo alimentar e a maceração do feijão em usuários de uma Unidade Básica de Saúde do município de Bagé, estado do Rio Grande do Sul, Brasil. Foram pesquisados 85 usuários com idade entre 20 e 70 anos. Os dados foram obtidos a partir de um questionário de frequência alimentar e preparo de alimentos em forma de entrevista na sala de espera de uma UBS. A análise geral dos resultados mostrou que 65,8% consomem diariamente o feijão, enquanto 3,5% nunca consomem a leguminosa. Quanto à maceração 61,17% relataram realizar a maceração, enquanto 38,83% não realizam.

Palavras-Chave: Consumo, Fatores Antinutricionais, maceração

1 INTRODUÇÃO

O feijão é uma leguminosa consumida em grande quantidade no Brasil e no mundo, por todas as classes sociais, sendo, para muitos indivíduos, a principal fonte de proteínas, minerais, vitaminas e fibras (DEL PINO e LAJOLO, 2003). No Brasil, tornou-se parte desta cultura alimentar logo após a chegada dos portugueses, no século XVI (ORNELLAS, 2000).

Uma das vantagens do consumo desta leguminosa, é o seu efeito hipocolesterolêmico (ROSA *et al.*, 1998), sua baixa quantidade de gordura e elevado conteúdo de proteínas, carboidratos, vitaminas do complexo B, ferro, cálcio e fibra alimentar (BRASIL, 2006; BRIGIDE, 2002), fornecendo de 10 a 20% dos nutrientes necessários para um adulto, com teor de proteína de 20 a 25%,(BASSINELLO, 2001).

Embora o potencial de proteínas das leguminosas seja alto, elas podem conter fatores antinutricionais e outras substâncias nocivas à saúde (PROLL *et al.*, 1998), tais como inibidores das enzimas proteases, lectinas, antivitaminas,

saponinas, taninos, fatores de flatulência, alérgenos, fitatos e toxinas (MORENO, 1983; VASCONCELOS *et al.*, 1994). Esses fatores antinutricionais podem reduzir seu valor nutricional, provocar efeitos fisiológicos adversos ou diminuir a biodisponibilidade de certos nutrientes (SILVA e SILVA, 1999).

Desta forma, o remolho prévio do feijão em água pode vir a eliminar alguma porcentagem desses compostos (OLIVEIRA *et al.*, 2001a; OLIVEIRA *et al.*, 2001b; RAMÍREZ-CÁRDENAS *et al.*, 2008). Por este motivo, o procedimento de remolho do feijão, também chamado de maceração, durante o seu pré-preparo, parece ser unanimemente recomendado pelos pesquisadores; porém, não há um consenso quanto ao tempo de maceração e quanto à necessidade de eliminação ou não da água do remolho (FERNANDES; NISHIDA; PROENÇA, 2010).

Diante disso, este estudo teve por objetivo investigar o consumo e a maceração do feijão entre os usuários de uma UBS de Bagé, estado do Rio Grande do Sul.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo apresentou caráter descritivo transversal, sendo desenvolvida com 85 usuários de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do município de Bagé-RS, nos meses de março à junho de 2017, Os dados para avaliação do consumo de feijão e o método de maceração utilizado foram obtidos através de um questionário de frequência alimentar aplicado na sala de espera da UBS. A partir destes dados Para a análise dos dados utilizou-se o Programa Excel.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados mostraram que 84,7% dos entrevistados eram do sexo feminino e 15,3% do sexo masculino, com idade entre 20 e 70 anos. Em relação ao consumo do feijão, observa-se que 65,8% consomem diariamente, enquanto 3,5% nunca consomem a leguminosa (tabela1). Em uma pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2009) mostrou que, de cada dez brasileiros, sete consomem feijão diariamente, mantendo o consumo interno em torno de 17 quilos por habitante ao ano. A Organização para a Alimentação e Agricultura das Nações Unidas (FAO, 2016) orienta o consumo de leguminosas como parte da alimentação saudável, para enfrentar a obesidade, assim como prevenir e ajudar no controle de doenças crônicas. Segundo Serrano e Goñi (2004) os alimentos que possuem um baixo índice glicêmico controlam a glicemia diminuindo a necessidade de insulina. Uma diminuição de 10% no índice glicêmico da dieta aumenta a sensibilidade à insulina em 30%, e os feijões contém vários componentes hidrocarbonados não glicêmicos. Alcançar que a população consuma alimentos com baixo índice glicêmico (IG), diminuindo a incidência de fatores de risco a patologias, este é um dos objetivos nutricionais preconizados mundialmente.

Feijão	N	%
Não consomem	3	3.5
Consumem de 1 a 3 dias	19	22.4
Consumem de 4 a 6 dias	7	8.3
Consumem todos os dias	56	65.8
Total	85	100

Tabela 1 – Frequência alimentar de feijão consumido por usuários de uma UBS da cidade de Bagé RS, 2017

Em relação à maceração ou remolho 61,17% relataram realizar a maceração, enquanto 38,83% não realizam (tabela 2). Em contra partida foi encontrado um estudo feito em 60 residências de Goiânia onde 66% dos pesquisados relataram não realizar a maceração, pode-se constatar que esta prática varia de região para região. Estudos mostram a importância do remolho e descarte da água em função da diminuição de oligossacarídeos causadores de flatulência (DOMENE, 2011).

Feijão	N	%
Tem o hábito de deixar o feijão de molho	52	61,17
Não tem o hábito de deixar o feijão de molho	33	38,83
Total	85	100

Tabela 2 – Número de usuários que tem o hábito de deixar o feijão de molho

CONCLUSÃO

Diante dos resultados, observou-se que grande parte dos usuários desta UBS consome feijão diariamente. Outro ponto abordado foi o uso da maceração, ato que é praticado pela maioria dos pesquisados, o que traz benefícios à saúde, pois o uso de remolho do feijão, durante o pré-preparo, parece ser unanimemente recomendado pelos pesquisadores.

REFERÊNCIAS:

Bassinello, P. P. Qualidade dos grãos. Ministério da agricultura, pecuária e abastecimento, p. 1-3, 2001.

Bassinello, P. Z.; et al Decoada e outros químicos para reduzir o tempo de cocção e seus efeitos na qualidade culinária de feijão. Conafe – VIII congresso nacional de pesquisa de feijão. Goiânia, go. Embrapa arroz e feijão, p.691-694, 2003.



Brasil – Ministério da Saúde – Secretaria de Atenção à Saúde – coordenação-geral da política de alimentação e nutrição. *Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável*. Edição especial, série a. Normas e manuais técnicos. Brasília – df: 2006.

Brigide, p. Disponibilidade de ferro em grãos de feijão comum (*phaseolus vulgaris* L.) Irradiados. Piracicaba, 2002. Dissertação (mestrado em ciência e tecnologia de alimentos) – escola superior de agricultura “Luiz de Queiroz”, universidade de são paulo.

Del Pino, V. M. H.; lajolo, m. F. Efecto inhibitorio de los taninos del frijol carioca (*phaseolus vulgaris* L.) Sobre la digestibilidad de la faseolina por dos sistemas multienzimáticos. *Ciência e tecnologia de alimentos*, v. 23, p. 49-53, 2003.

Domene, S.M.A. *técnica dietética: teoria e aplicações*. Rio de janeiro: guanabara koogan, cap3, p.144, 2011.

Fernandes, A.C.; Nishida, w.; Proença, R.P.C. influence of soaking on the nutritional quality of common beans (*phaseolus vulgaris* L.) Cooked with or without the soaking water: a review. *Int. J. Food sci. Technol.*, v.45, n.11, p. 2209-18, 2010.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE, 2009

Moreno, M. T. Las leguminosas de grano: una visión de conjunto. In: *leguminosas de grano*. Cubero, j.; moreno, m. T. (ed.). Madrid: mundi-prensa, p. 15-34, 1983.

Oliveira, A.C *et al.* O processamento doméstico do feijão-comum ocasionou uma redução nos fatores antinutricionais fitatos e taninos, no teor de amido e em fatores de flatulência rafinose, estaquiose e verbascose. *Arch. Latinoam. Nutr.*, v.51, n.3, p.276-283, 2001a.

Oliveira, A.C *et al.* A eliminação da água não absorvida durante a maceração do feijão-comum aumentou o ganho de peso em ratos. *Rev. Nutr.*, v.14, n.2, p.153-155, 2001b.

Ornellas, I. H. *A alimentação através dos tempos*. 2. Ed. Florianópolis: editora da ufsc, 2000. 307p. :il.

Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura. Acesso: <http://www.cfn.org.br/index.php/onu-declara-2016-ano-internacional-das-leguminosas>

Proll, J. Et al. Low nutritional quality of unconventional tropical crop seeds in rats. *Journal of nutrition*, v. 128, p. 2014-2022, 1998.



Ramírez, Cárdenas- efeito do processamento doméstico sobre o teor de nutrientes e de fatores antinutricionais de diferentes cultivares de feijão comum. *Ciênc. Tecnol. Aliment.*, v. 28, n.1, p. 200-213, 2008.

Rosa, C.O.B.; costa, M.M.B.; leal, p.f.g.; oliveira, t.t. efeito do feijão preto (*phaseolus vulgaris l.*) Sem casca na redução do colesterol sanguíneo de ratos hipercolesterolêmicos. *Arch latinoam nutr.*, v.48, n.4, p.299-305, 1998

Serrano, J.; Goñi, I. Papel del frijol negro *Phaseolus vulgaris* en el estado nutricional de la población guatemalteca. **Archivos Latinoamericanos de Nutrición**, v. 54, p. 36-44, 2004.

Silva, M. R.; Silva, a. A. P. Da. Aspectos nutricionais de fitatos e taninos. *Revista de Nutrição*, v. 12, p. 5-19, 1999.

Vasconcelos, I. M. Et al. Purification and physicochemical characterization of soyatoxin, a novel toxic protein isolated from soybeans (*glycine max*). *Archives of biochemistry and biophysics*, v. 312, p.357-366, 1994.