

INSERÇÃO DE TERMOGÊNICOS EM BOLO DE CENOURA DESENVOLVIDO PARA PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA

ALCÂNTARA, ALESSANDRA FERNANDES DE¹; OLIVEIRA, ISABEL FERREIRA SANTOS¹; EVANGELISTA, KARINE PEREIRA¹; MARTINS, LAÍS COELHO¹; NAZARÉ, MARIA MALVINA¹; AMARAL, ANA LÚCIA DA SILVA¹

1. Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM

Os termogênicos são substâncias que estimulam a queima de gordura, induzem a produção de calor através da energia liberada de reações químicas e ainda podem melhorar o desempenho físico. Entre os termogênicos, os mais conhecidos e discutidos na mídia atualmente tem sido o cacau e o óleo de coco. O cacau é reconhecido pelo seu conteúdo fitoquímico, especialmente pelas substâncias com efeito estimulante semelhante ao da cafeína. Vários trabalhos tem sugerido que o óleo de coco, por apresentar predomínio de ácidos graxos de cadeia média, parece não interferir nos níveis de lipídeos plasmáticos além de favorecer a redução de medidas antropométricas, já que por ser mais facilmente oxidado não se acumula no tecido adiposo. Deste modo, este trabalho teve por finalidade desenvolver uma receita em que os termogênicos fossem incluídos de maneira prática no dia a dia de praticantes de atividades físicas como forma de auxiliar no seu metabolismo. Após embasamento teórico sobre o papel dos termogênicos na prática da atividade física e levantamento bibliográfico sobre o assunto em artigos, livros e material eletrônico deu-se a escolha da receita e o teste no Laboratório de Técnica Dietética do Centro Universitário de Patos de Minas. A execução desta receita associou os conhecimentos teóricos aos práticos, uma vez que o bolo, além de ser feito usando alimentos funcionais, como a chia, o farelo de aveia e a farinha de arroz, que desempenham papel importante no controle da glicemia, foi acrescido de ingredientes termogênicos, como o cacau e o óleo de coco, aumentando ainda mais os efeitos benéficos para o praticante de atividade física. Assim, foi possível desenvolver uma receita prática e saudável, fácil de ser inserida no dia a dia.

Área temática: Nutrição