



Prato de Ciência - Petiscos

Como substituir a gordura saturada dos biscoitos?

Andrêssa Galvão

Andrêssa: Imagine que você está comendo um biscoito recheado, o sabor preenche sua boca... mas você sabe o que está ingerindo, o que compõe esse biscoito? E se eu te dissesse que existe uma boa parte de gordura nessa mordida que você deu?

[vinheta]

Meu nome é Andrêssa Galvão e eu faço doutorado em Engenharia e Tecnologia de Alimentos na FEA Unicamp. Atualmente, eu tô trabalhando na minha tese que está dentro do projeto de pesquisa *Obtenção de emulsões de alta fase interna estabilizadas por proteína de lentilha*, coordenado pela professora Miriam Dupas Hubinger e tem apoio da Fapesp. E o que minha pesquisa tem a ver com o biscoito que você comeu? Bom, já ia chegar nisso.

Os biscoitos recheados possuem uma quantidade grande de um tipo de gordura que nós chamamos de gordura saturada. Comer estes alimentos em excesso pode gerar doenças que prejudicam a sua saúde, desenvolver processos inflamatórios e causar doenças do coração. Diante disso, existem pesquisas, como a minha tese, que têm como objetivo propor a substituição destas gorduras ruins nos alimentos. E pelo que propomos substituir? Por óleo vegetal estruturado, que é rico em gorduras insaturadas, já que elas podem trazer benefícios à saúde, como reduzir processos inflamatórios e diminuir o colesterol ruim.

Mas o que é um óleo vegetal estruturado? Bom, a estruturação do óleo consiste em transformar ele de um líquido a uma estrutura um pouco sólida, parecida com um gel. Desta forma, este óleo estruturado pode substituir a gordura presente no alimento sem alterar suas características, como a textura. No meu trabalho, a estruturação do óleo, que eu chamo de emulsão de alta fase interna, ocorre a partir da proteína de lentilha. Assim, conseguimos propor um produto à base 100% vegetal, que é rico em ômega-3 e ômega-6, além de incluir também água e proteína de lentilha, composto que é rico em aminoácidos essenciais como lisina e leucina, importantes para manter o bom funcionamento do nosso metabolismo. Outro ponto importante desse processo é o fato de que a emulsão que eu proponho apresenta 25% de parte aquosa. Isso significa que parte da gordura estará sendo substituída por uma parte de água. E qual o objetivo deste estudo, quando concretizado? A ideia é que essas pesquisas sirvam como base para que possamos propor alternativas no desenvolvimento de alimentos mais saudáveis no futuro.

Por hoje, fico por aqui. Até mais!