

PASTA A BASE DE *Solanum melongena* (BERINJELA) E *Molina citrifolia* (NONI) PARA COMBATER O COLESTEROL.

Higor Alexandre Barbosa Montani de Souza, Isa Barbosa de Lima, Rhaíssa Pereira Neves, Adriana Galvão Sabioni Ribas, Jaqueline Gonçalves Larrea Figueredo

Escola Estadual José Maria Hugo Rodrigues – Campo Grande - MS

montanihigor123@gmail.com, rhaissapereves@outlook.com, adrianasabioniribas@gmail.com**Palavras-chave:** Colesterol, alimentação, berinjela, noni.**Introdução**

Colesterol LDL (é o colesterol ruim), quando alto, gera acúmulo de gordura nas artérias, causando risco de doenças cardiovasculares. É causado por fatores hereditários, sedentarismo, dieta e idade; é considerado perigoso, pois não apresenta sintomas (LIMA, 2007). A Berinjela é indicada no tratamento do colesterol, pela elevada quantidade de antioxidantes e fibras que ajudam a eliminar o excesso de colesterol pelas fezes, no entanto, seu uso ainda é um assunto muito discutido cientificamente, mas o que é indiscutível é que a alimentação rica em fibras e vitaminas deve contribuir para o tratamento do colesterol alto, assim como a prática de atividade física. Quando imersa na água, a berinjela libera uma substância chamada saponina, que é responsável por quebrar as moléculas de gorduras do organismo e que também impede a absorção. Seus benefícios são: reduz o colesterol, emagrece, reduz dores articulares, melhora a função intestinal e diminui o risco cardíaco. Já o Noni tem sido considerado um “milagre” da natureza, é um alimento celular preventivo que fortalece o nosso sistema imunológico, não tem contraindicações, nem efeitos colaterais e nem risco de intervenção medicamentosa e possui riquíssimas propriedades nutracêuticas, possui cerca de 150 nutracêuticos, que atuam como agentes medicinais (ZANIN, 2007). Diante disso, este trabalho por objetivo obter uma pasta que seja capaz de diminuir o nível do colesterol ruim, auxiliar as crianças e adolescentes que sofrem deste mal, na segunda etapa realizar exames para identificar quais adolescentes da escola possui níveis elevados do colesterol ruim, testar a eficácia desta pasta com esses alunos voluntários e por fim apresentar graficamente os resultados obtidos.

Metodologia

Através de pesquisas sobre frutas e outros alimentos que combatem o colesterol ruim, colhemos dados sobre o crescimento desse problema. Num segundo momento, em parceria com setor da saúde serão realizados exames do colesterol HDL (colesterol bom), o colesterol LDL (colesterol ruim) e as triglicérides, a pasta com casca de berinjela, água de berinjela, polpa de noni e suco natural puro de algumas frutas que serão selecionadas.

*Preparo:

- 1º Retire a casca de 3 berinjelas;
- 2º Levar as cascas ao forno até que esteja totalmente seca;
- 3º Retire as cascas do forno e triture, reserve;

- 4º Corte as 3 berinjela em pequenos pedaços, coloque em uma bacia com água, e aguarde por cerca de 10 horas;
- 5º Passe 1 noni por uma peneira, pressionando sempre com uma colher, reserve;
- 6º Retire os pedaços de berinjela, e jogue parte da água no liquidificador, com a casca já triturada, e a polpa do noni, bata por cerca de 3 minutos;
- 7º Faça 1l de suco totalmente natural;
- 8º Misture a pasta com o litro do suco desejado;

Se preferir adoce com sucralose ou estévia (adoçantes naturais).

*Beber de 20 à 40ml por dia

Iniciar os testes com pessoas que apresentem variação no colesterol para ver se haverá alguma alteração no LDL, sempre realizando exames sanguíneos. Recomenda-se utilizar a pasta associada a sucos cítricos ou de frutas vermelhas.

Análise e Discussão

Com base no levantamento bibliográfico podemos nessa primeira parte do projeto supor que com a pasta haverá uma diminuição no LDL (colesterol ruim) e se possível aumento do HDL (colesterol bom) nas crianças e adolescente (e até mesmo adultos) se for usada corretamente, associada a atividade física regular e dieta balanceada. O uso da pasta obteve um resultado favorável no quesito palatável, quando associada a frutas cítricas, diante disso recomenda o uso da pasta dessa forma. Na segunda etapa, serão feitos os testes de eficácia com um grupo de crianças que apresentam esse tipo de alteração no colesterol, bem como as adequações necessárias.

Conclusão

Com a primeira etapa pode-se concluir que com a pasta é possível que haja uma diminuição no LDL (colesterol ruim) devido aos componentes contidos nela, sendo assim, suponha-se que ela auxiliará na melhoria da qualidade de vida daqueles que a consumirem, tornando real a possibilidade de futuramente estar disponível no mercado auxiliando no combate a este mal.

Referências

LIMA, A.L. Tratamento para aterosclerose. Disponível em: <<http://www.tuasaude.com/tratamento-para-aterosclerose/>>. Acesso em: 01 ago. 2015.

ZANIN, T. Os 8 Melhores sucos para controlar o colesterol. Disponível em: <<http://www.tuasaude.com/melhores-sucos-para-controlar-o-colesterol/>>. Acesso em: 23 jun. 2015.