ÓLEO DE GIRASSOL E SEUS BENEFÍCIOS À SAÚDE

Thássia Camila Oliveira Freitas de Barros[1]*; Giselle Figueiredo Gonçalves[1]
[1]Instituto Luterano de Ensino Superior de Itumbiara ILES-ULBRA, Goiás * thassiacamila@yahoo.com.br

PALAVRAS-CHAVE: Girassol, Ácidos graxos, Química.

INTRODUÇÃO

A alimentação é um tema de extrema importância relacionado a saúde e processos industriais. Nesse caso o consumo humano de óleos a base de soja, canola, girassol, dentre outros, faz com que a produção desses óleos chegue a cerca de 70% da produção mundial. O girassol em especial contribui de forma significativa nessa estimativa pois sua cultura se adapta a diversas regiões do Brasil, principalmente onde há períodos de seca e, desse modo, diversifica os sistemas agrícolas.

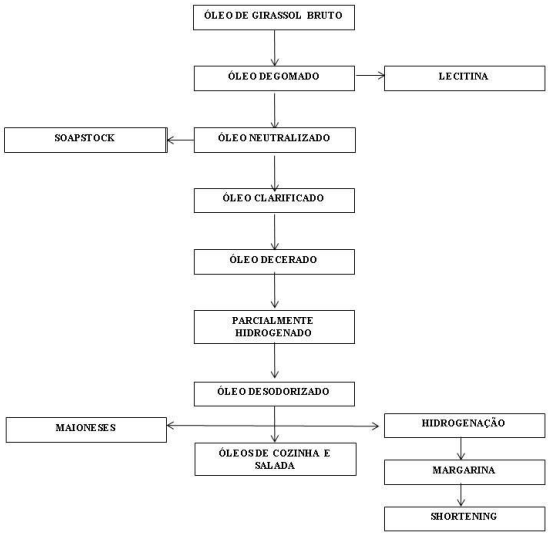
O presente projeto de pesquisa se pauta em expor os processos industriais relacionados a produção do óleo de girassol e as características do mesmo, assim como as informações nutricionais e os benefícios a saúde.

METODOLOGIA

A primeira etapa desse projeto foi identificar as fontes de pesquisa bibliográfica para analisar a qualidade do girassol como matéria prima na fabricação de óleo. Em seguida foi realizada uma pesquisa de campo numa fábrica, na qual foram identificadas as etapas do processo desde o processamento do grão até o envase do óleo refinado. Nesse contexto foram acompanhadas as análises pertinentes ao controle de qualidade em cada etapa do processo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O fluxograma a seguir especifica as etapas do processo de fabricação do óleo de girassol e seus derivados.



Fonte: RITTNER, 2002.

A principal característica que define a qualidade do óleo de girassol é o alto teor de ácidos graxos na sua composição. Entretanto destacam-se também outros compostos: os tocoferóis,os esteróis, os fosfolipídeos, e alem disso possui grande quantidade de β-Carotenos, o que lhe proporciona maior estabilidade quanto a exposição à luz (MANDARINO, 1992).

Não se pode deixar de levar em consideração também que o farelo do girassol é uma importante fonte de proteína usada para produção de ração animal.

CONCLUSÕES

O resultado deste trabalho levou a entender que a ingestão de óleo de girassol na dieta alimentar alem de suprir as necessidades do organismo quanto aos ácidos graxos essenciais, previne doenças relacionadas ao sistema cardiovascular, e também possui melhor qualidade nutricional e organoléptica (aroma e sabor)

RITTNER, Herman. Tecnologia das matérias graxas. São Paulo: H. Rittner, 2002.

MANDARINO, José Marcos G. Características bioquímicas e nutricionais do óleo e do farelo de girassol. Londrina: EMBRAPA-CNPSo, 1992.