



## IDENTIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS FONTES DE ANTIOXIDANTES DA DIETA BRASILEIRA

Gelvani Locateli<sup>1</sup>

Camila Tureck<sup>2</sup>

Vanesa Gesser Correa<sup>3</sup>

Eloá Angélica Koehnlein<sup>4</sup>

Estudos sobre moléculas com atividade antioxidante têm ganhado destaque em função da relação entre estresse oxidativo e doenças crônicas não-transmissíveis. Esta pesquisa teve como objetivo identificar os principais alimentos fontes de vitaminas, minerais e compostos fenólicos com atividade antioxidante consumidos pela população brasileira. Os alimentos foram selecionados a partir dos dados do registro alimentar de 34.003 indivíduos com dez ou mais anos de todo o país, que responderam ao Inquérito Nacional de Alimentação da Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009. Para identificação dos alimentos fontes de antioxidantes considerou-se a forma de preparo habitual e porção habitualmente consumida pela população brasileira. A determinação dos teores de antioxidantes dos alimentos foi realizada por meio de tabelas de composição de alimentos para vitaminas (A, C e E) e minerais (zinco, selênio, cobre e manganês), e a base de dados Phenol-Explorer para compostos fenólicos (flavonoides, ácidos fenólicos e fenólicos totais), obtendo-se os teores por 100g/ml que foram convertidos para o tamanho da porção consumida. Estes teores foram classificados em ordem decrescente para conhecer os principais alimentos fontes de cada composto antioxidante. As frutas e hortaliças apresentaram os maiores teores de vitamina C por porção, sendo a laranja pêra o alimento com maior teor (147 mg). As carnes e ovos se destacaram como importantes fontes de vitamina E, mas o milho e preparações ficaram na primeira colocação, com 18 mg por porção. Já para a vitamina A, as vísceras apresentaram os maiores teores por porção (3069,7 mg). Entre os minerais antioxidantes, as carnes e ovos e as carnes salgadas apresentaram os maiores teores de zinco, considerando-se a porção média do alimento consumido. Para o selênio também prevaleceram as carnes e ovos, sendo os peixes frescos e preparações os alimentos mais importantes do *rank* (340mcg). Em relação ao cobre, as vísceras apresentaram os maiores teores por porção média (3,43mg). Para o manganês, o abacaxi se destacou com 2,45mg por porção consumida. Em relação aos compostos fenólicos, as frutas se destacaram para o teor de flavonoides e fenólicos totais, sendo o açaí o alimento que apresentou maior teor e, em relação aos ácidos fenólicos,

---

<sup>1</sup>Acadêmica de Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Realeza. Endereço de email: gelvanilocateli@gmail.com.

<sup>2</sup>Acadêmica Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul – Campus Realeza. Endereço de email: camilatureck@bol.com.br.

<sup>3</sup>Acadêmica Nutrição da Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Realeza – Bolsista do Edital 262/UFFS/2012. Endereço de email: vanesagesser@gmail.com.

<sup>4</sup>Docente do curso de graduação em Nutrição, nutricionista, doutora, Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Realeza. Endereço de email: eloa.koehnlein@uffs.edu.br.

sobressaíram os cereais e bebidas, sendo que o milho e preparações, com 293mg, ficaram no topo do *rank*. Concluiu-se que as carnes e ovos constituíram-se importantes fontes de antioxidantes na dieta brasileira, especialmente de vitaminas A e minerais, e que alimentos dos grupos das frutas, hortaliças e cereais destacaram-se por apresentar teores elevados de vitamina C e compostos fenólicos.

**Palavras-chave:** vitaminas; minerais; compostos fenólicos; dieta brasileira.