

Temperos: mais que sabor, saúde

Ana Carolina Monetta de Carvalho*

Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”- Campus de Assis. Departamento de Ciências Biológicas. Lab. de Farmacologia e Fitoterápicos. Av. Dom Antonio, 2100. Parque Universitário. CEP 19806-900, Assis, SP.

*ana_monetta@hotmail.com

Palavras chave: Antiinflamatório, Antioxidante, Plantas condimentares, Toxicologia

“Comida sem tempero é sinônimo de comida sem sabor”. Essa afirmação é tão verdadeira que, desde a antiguidade, o homem tem procurado maneiras de acrescentar ao seu alimento algo que o torne mais apetitoso, diferente, especial. Os temperos, derivados das chamadas plantas condimentares, representaram uma importante fonte de renda, sendo responsáveis pela criação de uma das mais antigas rotas de comércio da humanidade: a rota das especiarias.

Tendo em vista o fato de que utilizamos temperos diariamente em nossa alimentação (quem aqui já comeu pizza sem orégano?), cientistas de todo mundo, ao longo dos últimos anos, resolveram investigar se, além do sabor, eles trazem benefícios ou se são prejudiciais à saúde.

Felizmente para nós, fãs de sabor, muitos dos temperos já estudados são, sim, bons para a saúde. Um exemplo é a cebola, que tem propriedades diuréticas, auxiliando o funcionamento dos rins e aumentando o volume urinário. Também tem ação expectorante, auxiliando na eliminação de muco das vias aéreas e, ainda, atua acelerando a digestão, estimulando a produção de bile e de enzimas digestivas. Em um estudo com ratos, a cebola foi responsável por diminuir em 16% o tempo de trânsito do alimento ao longo do trato gastrintestinal.

O gengibre, muito utilizado em chás para tratamento de gripe, é antiemético, ou seja, capaz de aliviar enjoos. Ele é também muito utilizado na Ayurvedica (medicina tradicional indiana) para aliviar dores de artrite e reumatismo, ação comprovada por estudos recentes.

Para quem gosta de sabores mais picantes, descobriu-se que a pimenta vermelha é antiinflamatória, e age aliviando as dores do reumatismo e nevralgia (dor aguda no trajeto dos nervos). Desse modo, talvez aquele dito popular “pimenta nos olhos dos outros é refresco” tenha algum fundamento científico (não literalmente, é claro).

Algumas plantas condimentares também têm potencial antioxidante, ou seja, possuem substâncias capazes de sequestrar os radicais livres, que são moléculas instáveis produzidas durante o processo de respiração celular e que, em maiores quantidades, estão associados ao envelhecimento precoce e a doenças como o câncer, Alzheimer, Parkinson, diabetes e artrite. As folhas de orégano, o tempero mais utilizado na culinária brasileira, são altamente antioxidantes, assim como as de manjeriço e alecrim.

No entanto, essas plantas devem ser consumidas moderadamente, pois em excesso, podem ser tóxicas ao organismo. A noz-moscada, por exemplo, pode causar desde náuseas e alucinações até danos ao fígado e morte. O doce de alcaçuz, largamente consumido nos Estados Unidos, quando ingerido na dose de 100g ao dia, por um extenso período, pode levar à hipertensão (pressão alta) e cardiomegalia (crescimento do tamanho do coração em proporção anormal). Assim, os benefícios dessas plantas são adquiridos por meio do uso regular, em pequenas doses. Então, que tal tornar a vida não somente mais temperada, mas também um pouco mais saudável?

Referencias Bibliográficas

Baldreidin, H.A.; Blunden, G.; Tanira, M.O.; Nemmar, A. 2008. Some phytochemical, pharmacological and toxicological properties of ginger (*Zingiber officinale* Roscoe): A review of recent research. **Food and Chemical Toxicology**,46: 409-420.

- Oike, S.O.; Muroki, N.M. 2002. Use of Spices in Foods. **The Journal of Food Technology in Africa**, 7(2): 39-43.
- Platel, K.; Srinivasan, K. 2001. Studies on the influence of dietary species on food transit time in experimental rats. **Nutrition Research**, 21: 1309-1314.
- Srinivasan, K. 2004. Spices as influencers of body metabolism: an overview of three decades of research. **Food Research International**, 38: 70-86.
- Srinivastava, K.C.; Mustafa, T. 1992. Ginger (*Zingiber officinale*) in rheumatism and musculoskeletal disorders. **Medical Hypotheses**, 9: 342-348.