

Acesse conteúdos exclusivos

>

cadastre-se | esqueci senha

Buscar

COTACÕES
 Boi Gordo @ 15Kg
 Chapada Gaúcha (MG)

R\$ 93,00
 09/08
 ↑ 1,09 %

CBOT **BM&F**
 US\$ 12,93 ↓ US\$ 29,65 ↓
 US\$ 6,78 ↑ R\$ 29,45 ↑

compartilhar | | mais

Conteúdo GRÁTIS
 Cadastre-se e tenha
 acesso **gratuito** a
 diversos serviços
 especiais.
Cadastre-se

- Home**
- Agricultura**
 - AgrolinkFit
 - Armazenagem
 - Aviação Agrícola
 - Fertilizantes
 - Fórum **Novo**
 - Problemas
 - Sementes
- Culturas**
 - Arroz
 - Milho
 - Soya
 - Cereais de Inverno
- Negócios**
 - Agromáquinas
 - Cotações
 - Oportunidades
- Notícias**
 - Notícias
- Serviços**
 - Agrobusca
 - Agrotempo
 - Conversor
 - Colunistas
 - Eventos
 - Feiras e Fotos
 - Georreferenciamento
 - Viagens Técnicas
 - Videos
- Comercial**
 - Mídias
 - Serviços
 - Conteúdo gratuito
- Veterinária**
 - Febre Aftosa
 - Saúde Animal
 - Vacinas
- Fale Conosco**

Milho

Milho: a evolução do seu consumo na dieta humana através dos povos e do tempo

06/07/11 - 16:07

Por *Maria Cristina Dias Paes

A utilização do milho na alimentação humana remonta a séculos, constituindo um alimento tradicional da dieta de vários povos, principalmente aqueles que se originaram das civilizações Asteca, Maia e Inca, conhecidos como civilizações do milho, já que a vida desses povos eram diretamente relacionadas à produção desse cereal.



Visitas: 425

É, no entanto, a partir da visita de Colombo às Américas que o milho na forma hoje conhecida embarca em direção à Europa e a partir daí para o mundo. Na Europa Moderna (séculos XV a XVIII) o consumo do milho se consolidou, primeiramente, entre as pessoas mais humildes. A elite europeia reagia de forma discriminatória em relação a um cereal que também era utilizado como ração animal e, por esse motivo, só passaria a consumi-lo algumas décadas depois. Naquela época, entre a população mais pobre, a utilização do milho era feita, principalmente, a partir da farinha grossa, ou fubá integral, incorporada a sopas, papas e outros pratos feitos com vegetais. Naquele continente, a aceitação do milho ocorreu a partir da Itália, onde mais tarde, o milho surgiu como uma das maiores tradições gastronômicas na forma de polenta.

Os franceses, que também acabaram aderindo ao consumo do milho americano a partir do século XVII, fabricavam a partir de sua farinha grossa uma iguaria conhecida como milhade ou milasse. Ao longo dos séculos XVIII e XIX, o milho acabou também ajudando a solucionar o problema da fome, aumentando a produção de alimentos para abastecer os povoados centros urbanos em expansão, surgidos a partir das revoluções burguesas.

A história de consumo do milho no Brasil difere um pouco daquela na Europa, já que o seu consumo, datado de antes do descobrimento, já era feito nos produtos resultantes do beneficiamento dos seus grãos em farinha e canjica, utilizados em várias preparações culinárias. Os grãos de milho também eram utilizados pelos índios para fabricação de bebida destilada, à semelhança dos povos andinos, e já utilizavam a pipoca em rituais religiosos. Diferentemente da forma de utilização na Europa Moderna, os grãos verdes do milho já eram utilizados pelos índios nativos na produção de quitutes, principalmente a pamponha, enrolada na própria folha da espiga.

Com a influência da colonização portuguesa, ampliou a utilização do milho na culinária brasileira, uma vez que o fubá foi incorporado na produção de bolos, biscoitos e também em sopas e mingaus. Os africanos adaptaram o consumo do milho na sua forma cozida, à semelhança da polenta na Europa, porém, acrescentando o leite. Outras iguarias foram sendo introduzidas pelos escravos, trazendo novas formas de consumo desse cereal. Até os dias de hoje, o milho é um dos três cereais mais consumidos pela população brasileira, principalmente, nas formas de cuscuz, polenta ou angu, canjica ou mungunzá, pipoca, pamponha, curau ou mingau de milho verde. O consumo desses derivados tem seu consumo aumentado durante os meses de junho e julho, quando acontecem as festas juninas e julinas, tradição da cultura brasileira.

Gracias à sua constituição química, obtém-se dos grãos do milho, verdes ou maduros, diversos derivados, os quais compõem uma diversidade de produtos, desde o simples fubá aos famosos xarope de glicose e salgadinhos, sendo que esses últimos, juntamente com a pipoca, têm a preferência de muitas crianças brasileiras.

O seu valor nutritivo, diretamente relacionado aos compostos químicos, presentes nos seus grãos, é um dos principais motivos da sua utilização tanto na alimentação humana quanto animal.

O milho é especialmente rico em carboidratos, essencialmente o amido, o que o caracteriza como alimento energético. Essa fração corresponde, em média, a 72% dos grãos, porém outros importantes nutrientes estão presentes no grão, como os lipídios (óleo) e as fibras alimentares, que constituem 4,5% e 2,0% dos grãos, respectivamente.

Algumas vitaminas também são encontradas no milho, com destaque para a B1, a B2, a vitamina E e o ácido pantoténico, além de alguns minerais, principalmente, o fósforo e o potássio. No entanto, o milho não constitui fonte essencial desses nutrientes, especialmente devido à baixa biodisponibilidade de alguns desses componentes.

Outro nutriente que se destaca como constituinte dos grãos do milho são as proteínas, cujos teores chegam, em média, a 9,5%, embora muito diferente das proteínas de origem animal, a exemplo do leite, e qualitativamente semelhante às proteínas vegetais, já que a proteína do milho é deficiente em dois componentes indispensáveis ao nosso organismo, lisina e o triptofano, dois dos oito aminoácidos que o organismo humano não consegue produzir ou faz de maneira insatisfatória para a demanda.

O milho contém ainda substâncias com funções além das nutricionais. Algumas possuem função antioxidante, eliminando no nosso organismo as moléculas produzidas pelo estresse, ligadas ao desenvolvimento de várias doenças crônicas, como o câncer e as doenças cardiovasculares. Outras, como os pigmentos carotenoides que conferem a cor amarela aos grãos, estão relacionadas à prevenção da deficiência de vitamina A em crianças e gestantes e à prevenção da cegueira em idosos, resultante da degeneração macular.

*Cientista de Alimentos da Embrapa Milho e Sorgo

Embrapa Milho e Sorgo

Notícias Relacionadas

- 10/08/11 » TO se prepara para o primeiro encontro sobre o agronegócio florestal
- 10/08/11 » Bayer traz inovação ao Congresso Brasileiro de Fitopatologia
- 10/08/11 » Brasil e o futuro da pecuária de corte
- 10/08/11 » Minas busca condições para exportar banana prata
- 10/08/11 » O avanço da tecnologia OGM no mercado do milho no Brasil

Comentários

Comente esse conteúdo preenchendo o formulário abaixo e clicando em enviar

Nome:

Mensagem:

E-mail:

- Opiniões expressas nesse ambiente são de exclusiva responsabilidade do autor e não necessariamente representam o posicionamento do Portal Agrolink.

[Enviar](#)

Até o momento não houve nenhum comentário para esse conteúdo.

Outros Artigos

- » [07/07](#) Efeito de diferentes períodos de irrigação no desenvolvimento, produção e qualidade de sementes
- » [07/07](#) Consociação de braquiárias com milho outonal em plantio direto sob pivô central
- » [07/07](#) Influência do horário de aplicação no comportamento de atrazine e misturas aplicadas
- » [06/07](#) Milho: a evolução do seu consumo na dieta humana através dos povos e do tempo
- » [16/06](#) Compactação em um latossolo vermelho distroférrico e suas relações com o crescimento radicular
- » [17/05](#) Influência do tipo de embalagem na qualidade fisiológica de sementes de milho crioulo
- » [16/05](#) Efeito de rodas compactadoras submetidas a cargas verticais em profundidades de semeadura
- » [16/05](#) Eficiência de produtos vegetais no controle da lagarta-do-cartucho-do-milho
- » [01/04](#) Qualidade Sanitária e Fisiológica de Sementes de Milho Submetidas ao Frio
- » [01/04](#) Comparação de bancadas simuladoras do processo de semeadura em milho

[ver +](#)



[Agrolinkfato](#) | [Agromáquinas](#) | [Oportunidades](#) | [Cotações](#) | [Notícias](#)
[Colunistas](#) | [Eventos](#) | [Cadastre-se](#) | [Agrotempo](#) | [Feiras e Fotos](#) | [Vídeos](#)

facebook



Siga o Agrolink também nos seguintes sites



Twitter



Orkut