

Accesse conteúdos exclusivos

cadastre-se | esqueci senha

Buscar

COTAÇÕES
Boi Gordo @ 15Kg
Chapada Gaúcha (MG)

R\$ 93,00
↑ 1,09 %

09/08
Soja
Milho

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

- Home
- Agricultura**
- AgrolinkFito
- Armazenagem
- Aviação Agrícola
- Fertilizantes
- Fórum **Novo**
- Problemas
- Sementes
- Culturas**
- Arroz
- Milho
- Soja
- 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.

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 pobres. A elite europeia reagiu 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 millasse. 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 pamonha, 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 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, pamonha, 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.

Graças à sua constituição química, obtêm-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.

Alguns vitaminas também são encontradas no milho, com destaque para a B1, a B2, a vitamina E e o ácido pantotênico, 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 o 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 é 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:

E-mail:

Mensagem:

Visitas: 425



Conteúdo GRÁTIS

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

[Cadastre-se](#)

- Inicial**
- Notícias
- Comercialização
- Cotações
- Financiamento
- Eventos
- Artigos técnicos
- Colunistas
- Publicações
- Negócios**
- Fertilizantes
- Máquinas
- Profissionais
- Sementes
- Problemas**
- Doenças
- Pragas
- Invasoras
- Formigas
- Nematóides
- Sobre a cultura**
- Características
- Importância
- Cultivares
- Zoneamento
- Fertilidade
- Plantio
- Irrigação
- Colheita
- Armazenamento
- Estatísticas
- Fale Conosco**

- 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 Consorciação 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 distroférico 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 +



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



Siga o Agrolink também nos seguintes sites

