

VALOR NUTRICIONAL DO PINHÃO



Valor nutricional do pinhão

Cozido, assado ou simplesmente usado como ingrediente em pratos típicos, não importa como o pinhão é consumido, o importante é que seu sabor conquista paladares e nos leva a épocas remotas da nossa história.

No passado, fazia parte da alimentação dos indígenas. Hoje, o pinhão tem presença marcante na culinária da região Sul do Brasil. É impossível visitar a região nos meses de outono e inverno, sem cair na tentação de provar ou abusar dessa delícia! O pinhão está associado a frio, aconchego e a festas do Sul do país.

Porém, as qualidades do pinhão não se resumem às características de sabor e paladar. Pelo contrário! Seus aspectos nutricionais são relevantes e, infelizmente, pouco divulgados.

Com o objetivo de contribuir para o conhecimento nutricional do pinhão, a Embrapa Florestas desenvolve uma pesquisa da caracterização nutricional em amostras de pinhões in natura e cozidos. Para isso, são coletados pinhões nas Florestas Nacionais (Flonas) de Irati, PR, Três Barras, SC, Passo Fundo, RS e no Banco Ativo de Germoplasma de Araucária, localizado na Embrapa Florestas.

Do ponto de vista nutricional, o pinhão é um alimento rico em calorias. Assim, ele pode ser usado para ajudar no aporte calórico de trabalhadores braçais, atletas, crianças e adolescentes em fase de crescimento.

Por ser rico em fibras, o consumo de pinhão pode trazer diversos benefícios, como prevenir doenças intestinais.



O pinhão é composto por vários minerais, como cobre, zinco, manganês, ferro, magnésio, cálcio, fósforo, enxofre e sódio. Porém, merece destaque no fornecimento de potássio, mineral que ajuda a controlar a pressão arterial.

Ainda no pinhão, são encontrados os ácidos graxos linoleico (ômega 6) e oleico (ômega 9). Estes contribuem para a redução do colesterol no sangue. Por isso, podem ajudar na prevenção de doenças cardiovasculares.

Os resultados parciais da pesquisa da Embrapa Florestas indicam que há diferenças na composição do pinhão cru e do pinhão cozido em água. Isso devido, principalmente, ao aumento na umidade após o cozimento. Uma alteração, que ocorre nesse processo, diz respeito aos minerais. Observa-se que alguns se concentram enquanto outros são perdidos na água de cozimento.

Composição mineral de amostras de pinhão
(miligramas por cem gramas)

	Pinhão cru	Pinhão cozido
Cu	0,20	0,17
Zn	0,66	0,58
Mn	0,19	0,24
Fe	0,90	1,55
Mg	49,38	40,70
Ca	24,72	29,93
P	135,43	117,80
S	39,20	36,91
K	692,13	500,46
Na	0,67	1,53



**Composição nutricional de amostras de pinhão
(gramas por cem gramas)**

	Pinhão cru	Pinhão cozido
Umidade	46,90	55,21
Minerais	2,06	0,94
Proteínas	3,85	3,62
Fibras	4,78	5,53
Lipídios	1,53	1,46
Carboidratos	40,88	33,24
Valor calórico total (quilocalorias por cem gramas)	192,69	160,58



Apoio:



Embrapa Florestas

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento

Estrada da Ribeira, Km 111, Colombo, PR, Cx.P. 319, CEP: 83411-000

Telefone: (41) 3675-5600 - Fax: (41) 3675-5601

www.cnpf.embrapa.br



Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

