

1
RIBAS, Ana Carla A.₂
HOFFMANN, Juliana₃
DALL POZZO, Larissa₄
FILIPINE, Nayara₅
BORSOI, Suiane₆
TOZO GUZI, Eleone

RESUMO

Os hambúrgueres são produtos cárneos industrializados de fácil acesso e preparo, mas sua ingestão frequente pode acarretar problemas de saúde e obesidade. Buscando uma forma mais saudável sem descartar o produto, foi elaborado o hambúrguer funcional, com ingredientes mais saudáveis, onde além da proteína da carne temos a mandioquinha salsa excelente fonte de minerais e rica em vitamina do complexo B, a abobrinha rica em vitamina A e C, juntamente com aveia, linhaça e chia. Desenvolvido no laboratório de nutrição do Centro Universitário Assis Gurgacz, contou com análise sensorial para a perceptibilidade de aceitação do público e com uma tabela nutricional para melhor visibilidade do produto. Foi realizado a análise sensorial em um grupo de vinte e oito pessoas, onde o resultado foi satisfatório e o produto foi aprovado.

PALAVRAS-CHAVE: Hambúrguer, funcional, alimento.

FUNCTIONAL HAMBURGUER – HEALTH BURGUER

ABSTRACT

Hambúrguer are industrialized meat products that are easily accessible and ready to eat, but their frequent ingestion can lead to health problems and obesity. Looking for a healthier way without discarding the product, the functional hamburger was made with healthier ingredients, where besides the meat protein we have the mandioquinha salsa excellent source of minerals and rich in vitamin B complex, zucchini rich in vitamin A and C, along with oats, flaxseed and chia. Developed in the nutrition laboratory of the Assis Gurgacz University Center, it counted on sensorial analysis for the perceptibility of public acceptance and with a nutritional table for better product visibility. A sensory analysis was performed on a group of twenty-eight people, where the result was satisfactory and the product was approved.

KEYWORDS: Hamburguer, functional, food.

¹Acadêmico do Curso de Farmácia do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz. E-mail anacarla.lra@gmail.com

²Acadêmico do Curso de Farmácia do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz. E-mail juliihoffmann@hotmail.com

³Acadêmico do Curso de Farmácia do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz. E-mail coalarl@outlook.com

⁴Acadêmico do Curso de Farmácia do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz. E-mail nayarafilipini@hotmail.com

⁵Acadêmico do Curso de Farmácia do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz. E-mail suianeborsoi4@gmail.com

Docente do Curso de Farmácia do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz. E-mail eleoneguzi@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

A alimentação constitui uma das atividades humanas mais importantes, não só por razões biológicas evidentes, mas também por envolver aspectos econômicos, sociais, científicos, políticos, psicológicos e culturais fundamentais na dinâmica da evolução das sociedades (PROENÇA, 2010).

Atualmente, é cada vez mais evidente a busca por produtos de preparo rápido, em virtude do ritmo acelerado das cidades, o que impõe de certa forma alguns comportamentos de consumo, dados pela escassez do tempo (ORTIGOZA, 2008).

Esse contexto tem favorecido o consumo de produtos industrializados, geralmente produzidos em grande escala, de rápido preparo e ao mesmo tempo barato. Surgem então no mercado, produtos como os hambúrgueres, que se tornaram opção crescente entre a população, as sanduicheiras, redes de restaurantes fast foods entre outros (TAVARES e SERAFINI, 2003).

Os hambúrgueres são produtos cárneos industrializados, obtido de carne moída dos animais de açougue, adicionado ou não de tecido adiposo e ingredientes, moldado e submetido a processo tecnológico adequado. “Trata-se de produto cru, semi-frito, cozido, frito, congelado ou resfriado” de acordo com sua classificação (BRASIL, 2000).

Porém o consumo demasiado deste tipo de alimentação pode ser prejudicial à saúde humana, causando a obesidade e doenças decorrentes como hipertensão (aumento da pressão arterial), diabetes mellitus (excesso de açúcar no sangue) e dislipidemias (excesso de gordura no sangue). Essas doenças há alguns anos eram identificadas apenas nos indivíduos adultos ou idosos, mas nos anos mais recentes as crianças também têm sido vítimas dessas ocorrências que já atingem números alarmantes (LIMA e OLIVEIRA, 2005).

Os alimentos funcionais podem ser definidos como sendo um alimento consumido como parte da dieta que, além do fornecimento de nutrientes básicos para a dieta, apresente benefícios para o funcionamento metabólico e fisiológico, trazendo benefícios à saúde física e mental e prevenindo de doenças crônicas degenerativas (ANGELIS, 2001).

Esses benefícios fornecidos pelos alimentos funcionais garantem a manutenção da saúde, modulando a fisiologia do organismo promovendo efeito hipocolesterolemizante, hipotensivo, redução dos riscos de aterosclerose, anticancerígenos, estimulação do sistema imune, hipoglicêmico, entre outros (GOMES, 2002). Podemos citar entre os alimentos

funcionais a aveia, que possui Regulação do trânsito intestinal e da pressão arterial, redução do risco de câncer e dos níveis de colesterol total e triglicerídeos, redução da intolerância à lactose, o gergelim possui benefícios associados à atividade antioxidante e a linhaça que reduz o risco de câncer e de doenças cardiovasculares e reduz da pressão arterial (BASHO, 2012).

A mandioquinha-salsa faz parte do importante grupo de alimentos considerados energéticos, ricos em carboidratos. É também excelente fonte de minerais e vitaminas do complexo B. Contem boa quantidade de cálcio, fosforo, e niacina, e é de fácil digestão (SANTOS, 1993)

Originária da região Andina, a batata salsa é uma planta cultivada há mais de 300 anos e é considerado um alimento essencial e de subsistência para a população de países como Colômbia, Venezuela, Equador, Peru e Bolívia. As proteínas contidas na carne utilizadas na composição do hambúrguer, juntamente com a mandioquinha salsa que contem carboidratos, formam uma ótima opção essencial para o consumo. (SANTOS, 1993)

A abobrinha é um vegetal rico em vitamina A, que melhora a hidratação da mucosa dos olhos, nariz, boca, e rico em vitamina C, que age como antioxidante prevenindo o envelhecimento precoce e em vitaminas do Complexo B, como a B1, que ajuda na regeneração do sistema nervoso e a B3, que contribui para a melhora da circulação e controla os níveis de colesterol. Ainda é fonte de sais minerais, como fósforo, cálcio e potássio, substâncias que fortalecem ossos, articulações e dentes. Fibra também é um dos elementos da Abobrinha. A substância está presente na casca e melhora o funcionamento do intestino. Junto com elas, encontra-se o licopeno e o betacaroteno, nutrientes que agem como antioxidantes prevenindo o envelhecimento precoce.

O projeto desenvolvido teve por objetivo produzir um hambúrguer onde o sabor e a suculência permanecessem intactos, porem utilizando ingredientes mais saudáveis, e transformando a visão de que um produto industrializado e de rápido preparo pode ser nutritivo e completo.

DESENVOLVIMENTO

Foi desenvolvido o Hambúrguer funcional no laboratório de Nutrição e Dietética da instituição de ensino Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz, no dia 12/06/2018, as 19:00h.

O hambúrguer desenvolvido foi preparado com intuito de verificar a aceitação do produto. Para a preparação foram utilizados os seguintes ingredientes:

- 500 gramas de carne moída tipo patinho
- 200 gramas de abobrinha
- 150 gramas de mandioquinha salsa
- 80 gramas de farinha de aveia
- 30 gramas de farinha linhaça
- 20 gramas de chia
- 2 ovos inteiros (88 gramas)
- 1 grama de alho picado
- 0,1 grama de pimenta do reino
- 30 gramas de cheiro verde (salsinha)
- 1 cebola média de 90 gramas
- 20 ml de limão
- 10 gramas de sal rosa
- 40 ml de óleo de coco

Foram adicionados em um recipiente a carne, farinha de aveia, linhaça, chia, ovos, pimenta, cheiro verde, limão e sal. Em uma panela foram refogados a cebola, e alho, e após adicionados a mistura. A abobrinha foi refogada com sal até o ponto de cozimento adequado. Reservou-se.

A mandioquinha salsa foi cozida em água até o ponto para purê. Em seguida realizado o maceramento, formando um purê e adicionando sal. Reservou-se.

Em um recipiente foram montados os hambúrgueres, seguindo a seguinte ordem: aproximadamente 20 gramas da mistura de carne, em cima uma colher de sopa de purê de mandioquinha salsa, uma colher de sopa de abobrinha refogada, e, uma porção de aproximadamente 20 gramas de mistura de carne, fechando o hambúrguer com as quatro camadas e reservando-o.

Em uma frigideira adicionou-se o óleo de coco para grelhar o hambúrguer, até obter o aspecto desejado.

Desenvolveu-se a tabela nutricional baseando-se na Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO), onde foram encontrados os valores nutricionais de cada item contido no produto.

Foi realizada a análise sensorial no laboratório em um grupo de vinte e oito pessoas, para avaliação do produto finalizado, utilizando uma tabela de avaliação

Você está recebendo uma amostra de Hambúrguer Funcional. Avalie a amostra usando a escala abaixo para avaliar o produto.

- 1- **Muito bom** ()
- 2- **Bom** ()
- 3- **Ruim** ()
- 4- **Muito ruim** ()

Se este produto estivesse no mercado. Você compraria?

Sim () Não ()

Obs: _____

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com o desenvolvimento do produto conseguimos avaliar as seguintes situações:

Tabela Nutricional

Hambúrguer Tradicional (Sadia)		
INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 80g (2 unidades)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO		% VD (*)
Valor energético	225kcal = 715 kJ	9
Carboidratos	3g	1
Proteínas	15g	16
Gorduras Totais	15,5g	25
Gorduras Saturadas	5,1g	19
Gorduras Trans	0g	0
Fibra Alimentar	1,3g	4
Sódio	465mg	15
* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		
Hambúrguer Recheado Nutritivo- Funcional		

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL Porção de 80g (2 unidades)		
QUANTIDADE POR PORÇÃO	% VD (*)	
Valor energético	171kcal = 715 kJ	8
Carboidratos	8,9g	3
Proteínas	16,5g	21
Gorduras Totais	7,7g	14
Gorduras Saturadas	4,1g	18
Gorduras Trans	0g	0
Fibra Alimentar	2,3g	9
Sódio	304mg	12
* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.		

Comparados os valores dos componentes obrigatórios da tabela nutricional, com hambúrguer bovino industrializado de uma determinada marca, podemos observar que no Hambúrguer Funcional, possui uma redução de mais de 50% na quantidade de gordura, consequentemente reduzindo seu teor calórico. Além de apresentar menos quantidade de sódio e maior quantidade de fibra alimentar.

A produção do Hambúrguer Funcional apresenta uma quantidade significativa de farinhas (aveia e linhaça) mesmo assim, não houve prejuízos quanto a quantidade de proteínas presente no hambúrguer.

O valor de carboidratos para o Hambúrguer Funcional foi maior sendo 8.9g. Já o Hambúrguer Tradicional apresenta apenas 3g.

Realizou-se análise sensorial com 28 pessoas, onde 21 provadores (75%) avaliaram o produto como “Muito Bom” e 7 provadores (25%) como “Bom”. Quando questionada “se o produto estivesse no mercado. Você compraria?” um provador (3,5%) não compraria, e os outros 27 provadores (96,5%) realizariam a compra.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No decorrer do desenvolvimento do produto, foi assinalada a importância da análise sensorial na produção do hambúrguer. Visto que o objetivo geral era desenvolver um produto mais saudável do que os encontrados no mercado, foi de extrema relevância a análise para mensurar se o mesmo seria aceito pela população e se o mesmo seria comprado.

De acordo com as fichas de avaliação preenchidas pelos indivíduos que fizeram a degustação do hambúrguer, o mesmo teve boa aceitação em quesito de sabor, o que caracteriza o sucesso do desenvolvimento.

REFERÊNCIAS

ANGELIS, R. C. de; Importância de alimentos vegetais na proteção da saúde: fisiologia da nutrição protetora e preventiva de enfermidades degenerativas. São Paulo, Rio de Janeiro, Belo Horizonte: Atheneu, 2001. 295p.

PROENÇA, R.P.C. Alimentação e globalização: algumas reflexões. Ciência e Cultura., São Paulo, v. 62, n. 4, p. 43-47 , oct. 2010. ORTIGOZA, S.A.G. Alimentação e saúde: as novas relações espaço-tempo e suas implicações nos hábitos de consumo de alimentos. Editora UFPR, Curitiba, 15, 83-93, 2008.

TAVARES, T. M.; SERAFINI, A. B. Carnes de hambúrgueres prontas para consumo: Aspectos legais e riscos bacterianos. Revista de Patologia Tropical, v. 35, n.1, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Instrução Normativa nº 20/2000. Regulamento Técnico de Identidade e Qualidade do Hambúrguer. Brasília, 2000. Disponível em: . Acesso em: 16/06/2006.

LIMA, J.X.; OLIVEIRA,L.F. O crescimento do restaurante self-service; aspectos positivos e negativos para o consumidor. Higiene Alimentar, v.19, p. 45-53, 2005.

SANTOS, Fausto Francisco et al. Coleção Plantar Mandioquinha Salsa . 1. ed. Brasília: [s.n.], 1993. p. 9-11. v. 1. Disponível em: Acesso em: 02 abr. 2018.