



## OS BENEFÍCIOS DOS ALIMENTOS FERMENTADOS<sup>1</sup>

Edna COSTA<sup>2</sup>  
Elenice OLIVEIRA<sup>3</sup>  
Bruna ALMEIDA<sup>4</sup>  
Faculdade Laboro, MA

### RESUMO

Os alimentos fermentados comprovadamente trazem grandes benefícios à saúde humana. Por ser uma prática antiga envolve também a cultura, conservação de alimentos e preocupações com fatores nutricionais. Desempenhando também importante papel no funcionamento do processo digestivo e no sistema imunológico.

**PALAVRAS CHAVES:** Fermentação; Alimentos; Benefícios;

Os alimentos fermentados apresentam inúmeros benefícios à saúde humana, sendo um deles a conservação segura pela acidificação. Conhecemos facilmente essas culturas, que fazem parte também da nossa cultura onde coalhadas, farinhas, sucos fermentados e diversos tipos de conservas estão gravadas em nossas memórias gustativas desde a infância. São vinagres, picles, chucrute, kimchi, missô, kombucha, kefir, iogurte, queijos, salames e mais uma infinidade de alimento que também podem ser fermentados, seja para o aproveitamento sazonal dos alimentos, seja por preferência de sabores, pelas vantagens nutricionais, pela repulsa à industrializados ou mesmo na ausência de equipamento de refrigeração.

A acidificação do alimento em fermentação é tão rápida que impede a instalação de micro-organismos patógenos, tudo isso graças a relação entre dois micro-organismos, o *L. Mesenteroides* e *Lactobacillus Plantarum*. Essa simbiose leva a produção de substâncias como dióxido de carbono, álcool, ácido acético e principalmente o ácido lático, tornando o ambiente com pH baixo e a acidez elevada impossibilitando a vida de micro-organismos patógenos e trazendo vantagens a saúde humana.

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado para a disciplina de Produção e Inovação Científica da Faculdade Laboro realizada no dia 02 de maio de 2020

<sup>2</sup> Edna Alves da Costa/ Curso de MBA em Gestão de UAN, Gastronomia e Empreendedorismo em Negócio de Alimentação. turma 9/ BSB/ edna92321229@gmail.com

<sup>3</sup> Elenice Alves Macena Alves de Oliveira/ Curso MBA em gestão de UAN, Gastronomia e Empreendedorismo em Negócio de Alimentação, turma 6/BSB/ macena.macena.elenice@gmail.com

<sup>4</sup> Orientadora Professora Mestre da Faculdade Laboro. e-mail: professorabruna.almeida@gmail.com

Os alimentos fermentados estão pré-digeridos e dessa maneira nos favorecerem no processo digestivo, tornando o alimento mais biodisponível e com inúmeros benefícios, como por exemplo:

- Grãos de cereais, principalmente em pães de fermentação natural ácido láctica, possuem um aumento na disponibilidade do aminoácido essencial, lisina.
- Natô, soja fermentada japonesa com a enzima *nattokinase*, que pode ser eficaz no tratamento de uma gama de doenças, entre elas a doença de Alzheimer.
- Chucrute, que após a quebra de seus fitoquímicos liberam compostos anticancerígenos, capazes de prevenir determinados tumores, conforme o *Journal off agriculturaland food chemistry*.

Segundo pesquisa publicada pelo *Proceedingsofthe NationalAcademyof Sciences*, as bactérias do intestino influenciam reações imunológicas distantes do intestino, especificamente nos pulmões em resposta a infecções pelo vírus da gripe.

O processo de digestão que a fermentação submete os alimentos transforma antinutrientes em nutrientes e neutraliza substâncias tóxicas ao organismos, como nos exemplos:

- Cianeto, substância tóxica presente na mandioca-amarga (*Manihot esculenta*), que após descascada, grosseiramente cortada e vários dias de imersão em água, fermenta e está apta para o consumo
- Fitatos são antinutrientes presentes em cereais, leguminosas, sementes e nozes que após fermentação aumenta solubilidade e facilita absorção intestinal.
- Ácido oxálico e nitrato, naturalmente presente nos vegetais, após fermentação reduzem consideravelmente.
- Resíduos de determinados pesticidas, são degradados após fermentação

O experimentalista autodidata da fermentação Sandor Ellix Katz em seu livro, *A Arte da Fermentação*, agrega conhecimento através de informações e estudos comprovados que o consumo dos alimentos fermentados associado a dieta diária traz grandes benefícios a saúde humana.



## **REFERÊNCIAS**

Karts E, S. **A ARTE DA FERMENTAÇÃO**: explore os conceitos e processo essenciais da fermentação praticados ao redor do mundo. São Paulo: Ed. Sesi, 2014.

Pollan, M. **COZINHAR**. Uma História Natural da Transformação. Rio de Janeiro: Ed. Intrínseca, 2014.