

Farinha de Banana Verde: benefícios em todos os sentidos

Elaborado por Marcella Romanelli, nutricionista

A banana é hoje um alimento presente diariamente na alimentação dos brasileiros e está entre as frutas mais consumidas no mundo inteiro. Para se ter uma idéia, depois do arroz, do trigo e do milho, é o alimento mais produzido, sendo cultivada em cerca de 130 países. O Brasil ocupa o segundo lugar no mundo em produção desta fruta e primeiro lugar em consumo.

Essa fruta é considerada como uma das principais fontes de amido da dieta. Mas, além da sua alta concentração de carboidratos e energia, também apresenta elevadas concentrações de vitaminas e minerais. A banana ainda verde é um alimento funcional, pois apresenta alto conteúdo de amido resistente presente na polpa da fruta. O benefício do amido resistente é similar ao da fibra alimentar, sendo que este não é digerido e absorvido no intestino delgado, podendo ser fermentado no intestino grosso.

A Farinha de Banana Verde, produto da Nutricêutica comercializado pela Nature Derme, traz grandes lucros ao organismo e, ainda, pode auxiliar no emagrecimento. Segundo a nutricionista Marcella Romanelli Cury, “a Farinha de Banana Verde pode ajudar na redução de peso, diminuindo o risco do acúmulo de gordura corporal devido ao aumento da saciedade promovido pelo amido resistente”.

A Farinha de Banana Verde e o bom funcionamento do intestino

De acordo com Marcella, ao passar ileso pelo trato gastrointestinal, a farinha de banana verde pode ser fermentada no intestino grosso, produzindo substâncias que atuarão como prebiótico. “O prebiótico é fonte de energia para a produção das bactérias benéficas do nosso intestino e matem a integridade da sua mucosa, que é responsável pela absorção adequada dos nutrientes e pela barreira da entrada de substâncias maléficas”, esclarece Marcella.

O consumo de banana verde auxilia no trânsito intestinal adequado, atuando na diminuição do risco e tratamento de quadros como diarreia e constipação, além de diminuir o risco de desenvolvimento de doenças como o câncer de intestino.

Como esse produto pode diminuir a glicose no sangue?

O amido resistente, encontrado na Farinha de Banana Verde, atua de maneira parecida com a fibra solúvel. Segundo Marcella, a banana verde é considerada um alimento de baixo índice glicêmico, ou seja, sua digestão e absorção são mais lentas e, assim, a quantidade de glicose liberada no sangue ocorre gradativamente, mantendo seus níveis controlados. Isso faz também com que sejam evitados os picos de hiperglicemia e seja reduzida a necessidade de liberação de insulina para que a glicose entre na célula, contribuindo para a diminuição de risco do desenvolvimento de diabetes e auxiliando no tratamento de diabéticos.

Colesterol

O amido resistente atua como uma “esponja” ao passar pelo trato gastrointestinal. Desta maneira, ele agrega o colesterol vindo da alimentação e a sais biliares do organismo, excretando esses produtos. O colesterol necessita de sais biliares para ser formado. Ao serem excretados, o organismo quebra o colesterol produzido pelo fígado para obter novos sais, que são necessários ao bom funcionamento do organismo. Assim, o amido resistente, presente na farinha de banana verde, consegue diminuir o colesterol exógeno (vindo da alimentação) e endógeno (produzido pelo organismo).