



CHOCOLATE: SAIBA OS BENEFÍCIOS E OS MALEFÍCIOS DO PRODUTO

Você sabia que a semente de cacau já foi usada como moeda por índios da Amazônia? Pois é, hoje em dia ela continua muito valorizada por ser a matéria prima do chocolate. Entre inúmeros subprodutos vindos do cacau, ele é o preferido entre grande parte da população e, na semana da páscoa, se torna personagem principal nos lares paraenses ganhando formas de ovos ou bombons.

Mas engana-se quem pensa que só é possível a produção do chocolate a partir da semente de cacau. O cupuaçu também pode derivar a iguaria e é nesse sentido que o Grupo de Biotecnologia de Cacau e Cupuaçu da Universidade Federal do Pará (GBCC/UFPA) realiza pesquisas que objetivam aprimorar o sabor e o aroma do chocolate vindo do cacau e também do cupuaçu, extraído a partir da fermentação da semente do cupuaçu.

O projeto pesquisa o processo de fermentação das sementes, a torração das amêndoas fermentadas e a caracterização a diversidade microbiana na fermentação do cacau e cupuaçu. A iniciativa já resultou na descoberta da capacidade antioxidante do produto, o que é de interesse relevante tanto para a indústria de alimentos quanto para a farmacêutica.

A pesquisadora da Faculdade de Engenharia de alimentos da UFPA, Alessandra Lopes explica que o chocolate que possui essa característica antioxidante é o meio amargo e o amargo, pois possuem maior teor de cacau em sua composição, daí a relevância de produtos feitos com esse tipo de chocolate. "A grande importância dos recheios dos bombons artesanais é a característica singular do sabor do cupuaçu, bacuri, muruci ou taperebá, mas o autor principal é o chocolate".

Em relação aos bombons regionais, a economia do estado é movimentada por esse tipo de produção. Enquanto algumas pessoas procuram formas de economizar na hora das compras de páscoa, outras aproveitam o período para aumentar a renda familiar. É o caso das donas de casa que reúnem com amigas e se associam para preparar ovos de chocolate, com destaque para as variedades artesanais como os famosos bombons com recheios de cupuaçu, bacuri e castanha do Pará. Além dos ovos, são feitos coelhinhos e outras guloseimas moldadas em chocolate.

A dona de casa Luiza Araújo trabalha com a venda de salgados durante todo o ano para ajudar na renda da família, mas no período de páscoa ela concentra as atividades em produção de bombons e ovos de chocolate artesanais. Ela afirma que a renda extra chega a um salário mínimo nesse período. "É lucrativo e quando a encomenda é muito grande conto com a ajuda de mais duas pessoas para atender a demanda. Os produtos são de boa qualidade e valorizam os produtos da nossa terra com recheios de frutas regionais", defende.

Chocolate e saúde - Uma das preocupações de muitas pessoas no período da páscoa é o alto consumo de chocolate que pode trazer uns quilinhos a mais. Entretanto a nutricionista Fernanda Moura, da Universidade Federal do Pará (UFPA), garante que é possível aproveitar o sabor do chocolate e ainda garantir a saúde e o bem-estar, desde que o consumo seja feito com moderação.



“Mesmo o chocolate sendo um alimento calórico, ele traz benefícios para a saúde evitando doenças como pressão alta e colesterol ruim. É rico em vitaminas do complexo B e alguns minerais como magnésio, manganês e potássio”, completa a nutricionista.

O chocolate também é conhecido por proporcionar sensações de bem estar em seus consumidores. Tudo isto acontece graças a uma substância chamada serotonina. O tipo "meio amargo" também possui flavonóides, oxidantes responsáveis por prevenir problemas cardíacos. Há também quem prefira as barras e ovos de chocolate branco, mas aí o cuidado deve ser redobrado, porque estes são mais gordurosos. “100g de chocolate branco possuem 545 Kcal, já a mesma quantidade de chocolate ao leite tem 498 Kcal, e o amargo tem, em média, 470 Kcal”, alerta Fernanda.

Por isso independente da variedade (branco, ao leite ou amargo) o importante aproveitar a páscoa com moderação. De acordo com a nutricionista, a quantidade ideal para ser ingerida diariamente é 40g, o que equivale a um tablete pequeno. Portanto não precisa ficar com medo, o importante é ter moderação e aproveitar as gostosuras que a páscoa traz.

Texto: Lorena Saraiva e Rafaela Justino - Assessoria de comunicação da UFPA