

Alimentos funcionais

Dra. Jocelem Salgado

oficina de textos

1.	Perspectivas e tendências, 8	
1.1	Transição demográfica, epidemiológica e nutricional.....	11
1.2	Tendências alimentares.....	14
1.3	Alimentos funcionais	22
1.4	O mercado de alimentos funcionais	30
1.5	Tendências e perspectivas para os alimentos funcionais.....	32
1.6	Os consumidores e os alimentos funcionais.....	35
1.7	Considerações finais.....	36
2.	Soja, 38	
2.1	Histórico da soja	40
2.2	Produção e consumo.....	41
2.3	Valor nutricional.....	42
2.4	Fitoestrógenos.....	45
2.5	Isoflavonas	47
2.6	Saponinas	50
2.7	Soja: interação fármaco × nutriente	51
2.8	Benefícios da soja à saúde	51
2.9	Considerações finais	56
3.	Flavonoides, 58	
3.1	Química e síntese	60
3.2	Fontes	64
3.3	Ingestão	71
3.4	Absorção	72
3.5	Efeitos benéficos à saúde	74
3.6	Processamento de alimentos	80
3.7	Interação entre flavonoides e medicamentos.....	81
3.8	Considerações finais	82
4.	Limonoides, 84	
4.1	Química e síntese	86
4.2	Fontes	89
4.3	Metabolismo	90
4.4	Benefícios à saúde.....	92
4.5	Obesidade.....	94
4.6	Doenças cardiovasculares	95
4.7	Efeitos do processamento	96
4.8	Considerações finais	96
5.	Carotenoides, 100	
5.1	Química	102
5.2	Classificação	104
5.3	Fontes	104
5.4	Metabolismo	108
5.5	Biodisponibilidade.....	110
5.6	Importância dos carotenoides	111
5.7	Provitamina A.....	112
5.8	Carotenoides como agentes antioxidantes.....	114
5.9	Câncer	115
5.10	Degeneração macular relacionada à idade e catarata.....	116

SUMÁRIO

5.11	Doenças cardiovasculares	118
5.12	Considerações finais	118
6.	Compostos organossulfurosos: alho e cebola, 122	
6.1	Componentes nutricionais e bioativos	125
6.2	Biossíntese dos compostos organossulfurosos	126
6.3	Estrutura química e características	128
6.4	Metabolismo do alho	129
6.5	Problemas relacionados ao consumo de alho e cebola	131
6.6	Efeito do processamento	133
6.7	Família <i>Allium</i> x prevenção de doenças	135
6.8	Considerações finais	152
7.	Glicosinolatos, 154	
7.1	Química e biossíntese	157
7.2	Produtos de hidrólise	158
7.3	Metabolismo	160
7.4	Efeitos de cozimento e armazenamento	160
7.5	Efeitos benéficos à saúde: proteção contra a carcinogênese	163
7.6	Câncer de pulmão	168
7.7	Câncer de cólon	168
7.8	Câncer de próstata	169
7.9	Câncer de mama	169
7.10	Câncer pancreático	170
7.11	Considerações finais	170
8.	Lignanas, 174	
8.1	Química	176
8.2	Metabolismo e biodisponibilidade	178
8.3	Fonte	180
8.4	Benefícios à saúde	183
8.5	Considerações finais	193
9.	Alimentos probióticos, prebióticos e simbióticos, 196	
9.1	Probióticos	198
9.2	Prebióticos	209
9.3	Simbióticos	215
9.4	Considerações finais	215
10.	Ácidos graxos essenciais, 218	
10.1	Química	220
10.2	Fontes de ômega-3	221
10.3	Relação ômega-6:ômega-3	223
10.4	Benefícios à saúde	223
10.5	Mecanismos de ação	228
10.6	Doses recomendadas	229
10.7	Potenciais efeitos adversos	230
10.8	Efeito do processamento	231
10.9	Considerações finais	232