



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS FARMACÊUTICAS
PROGRAMA DE EDUCAÇÃO TUTORIAL (PET-FARMÁCIA)



Tutora: Profa. Dra. Leônia Maria Batista

3º Consultoria Acadêmica-Disciplina: Tecnologia de Alimentos
Bolsista: Letícia Augusta Schmidt da Costa Miranda – Graduada do 7º

período

Orientada por: Profa. Dra. Silvana Jales

Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANC

O que são PANC?

As Plantas Alimentícias Não Convencionais - PANC, assim como outras fontes alimentares, visam contribuir no equilíbrio nutricional do organismo, além disso, elas auxiliam na versatilidade de nutrientes consumidos, reforçando a autonomia das famílias na escolha de uma alimentação variada e saudável (ROCHA et al., 2018).

O termo PANC foi introduzido pelo Biólogo e Professor Valdely Ferreira Kinupp no ano de 2008, referindo-se a todas as plantas que possuem uma ou mais partes comestíveis, sendo elas espontâneas ou cultivadas, nativas ou exóticas que não estão incluídas em nosso cardápio cotidiano (SILVA, 2018).

Dessa forma, destaca-se a importância do conhecimento acerca dessas plantas, tendo em vista que seu desconhecimento por grande parte da população pode acarretar no desaparecimento das espécies, resultando em uma perda tanto no ramo nutricional, quanto no terapêutico, uma vez que algumas dessas espécies apresentam atividade farmacológica (FONSECA et al., 2018).

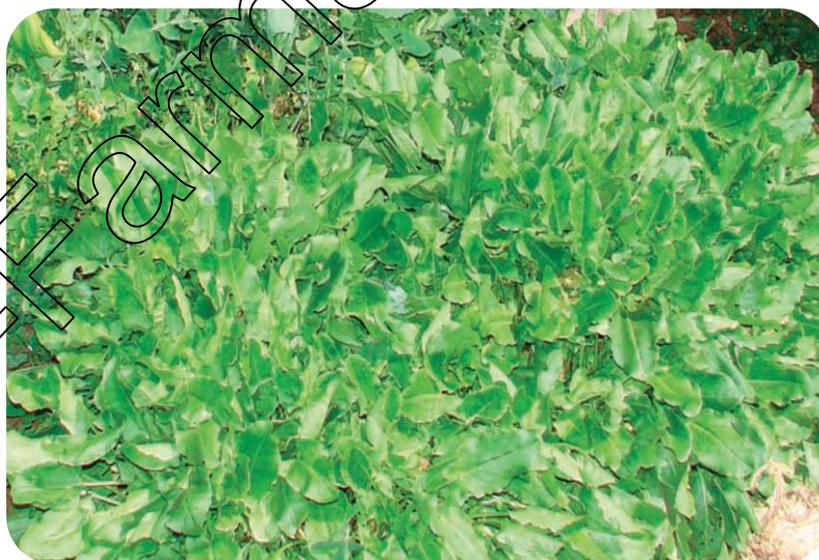
Quais as espécies de PANC que são encontradas no Brasil?

Devido à grande diversidade encontrada no Brasil, associado a falta de estudos de identificação das espécies, não existem dados precisos acerca da quantidade de espécies existentes. No entanto, estima-se que 10% da flora nativa sejam alimentícias, resultado em aproximadamente 4 a 5 mil espécies alimentícias.

Dessa forma, o presente trabalho elencou algumas espécies de PANC, destacando suas atribuições nutricionais e terapêuticas.

- Azedinha (*Rumex acetosa* L.)

Planta encontrada em regiões de clima ameno, sendo localizada principalmente entre os estados do Rio Grande do Sul e Minas Gerais. Da espécie *Rumex acetosa* L. são utilizadas as folhas, que podem ser consumidas *in natura* ou cozidas (LEONE, 2009; BRASIL, 2010). Dentre os constituintes químicos presentes na azedinha destacam-se os compostos fenólicos, β -caroteno, vitamina C, além disso, a azedinha possui alto teores de macronutrientes, como proteína, carboidratos e fibras e micronutrientes, como, ferro e potássio (LIMA et al., 2018; VIANA et al., 2015). Vale ressaltar, que essa espécie possui alto teor de oxalato de cálcio, logo seu uso é contraindicado para indivíduos que possuam problemas renais (BRASIL, 2010). Com relação as indicações, a azedinha pode ser utilizada no tratamento de icterícia, feridas na boca e inflamação de vesícula biliar (SILVA et al., 2013).

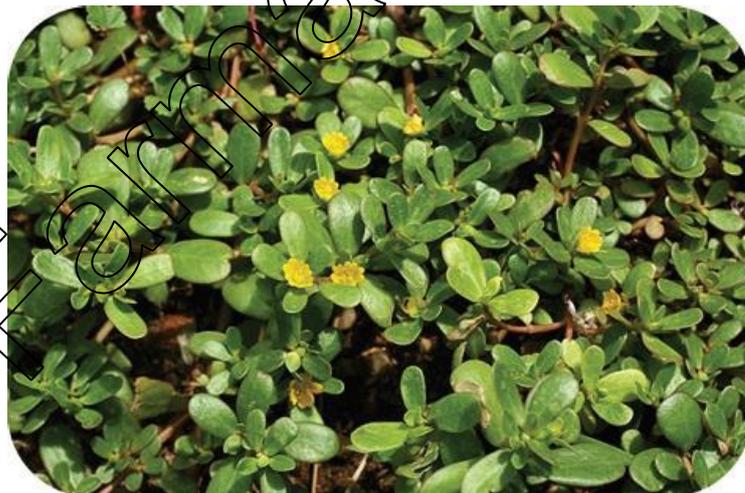


Fonte: BRASIL, 2010.

- Beldroega (*Portulaca oleracea* L.)

Plana nativa do continente europeu, no entanto apresenta ampla distribuição no Brasil, a beldroega é conhecida também como bredo-de-porco e onze-horas (KELEN et al., 2015). Seu consumo pode ser realizado das folhas,

flores e sementes, sendo utilizadas na forma cozida ou crua, a exemplo da preparação de saladas e preparação de pães através das sementes de Beldroega (SOUZA et al., 2019). Essa espécie apresenta como constituintes ômega 3, betacaroteno, mucilagens, além de flavonoides, alcaloides, ácidos graxos (linolênico e linoleico), terpenoides, vitaminas do complexo B, vitamina A e vitamina C (KELEN et al., 2015). Dentre as ações farmacológicas analisadas acerca da Beldroega, destacam-se o aprimoramento da função imunológica, prevenção da hipertensão arterial, além disso, os recentes estudos investigam a atividade neuroprotetiva da beldroega, devido à eliminação dos radicais livres, antagonizar a apoptose de neurônios, bem como a depleção de dopamina (YANG et al., 2012). Outra ação apresentada pela *Portulaca oleracea* L. é a inibição da enzima acetilcolinesterase, indicando uma possível atividade no tratamento do Alzheimer (YANG et al., 2012).



Fonte: KELEN et al., 2015.

- Caruru (*Amaranthus* sp.)

Conhecida como amaranto-verde, bredo, caruru-bravo, *Amaranthus* sp. possui como partes comestíveis folhas e flores, sendo utilizadas na forma cozida ou refogada, uma vez que suas folhas e flores cruas apresentam substâncias tóxicas (KELEN et al., 2015). Em sua constituição química o caruru apresenta-se como uma rica fonte de compostos inorgânicos, como cálcio, nitrogênio, fósforo, potássio, magnésio, cobre, zinco, enxofre e ferro, servindo de indicador de qualidade do solo (BRASL, 2010; VIANA et al., 2015). Além disso, estão

presentes betacaroteno e vitamina C (KELEN et al., 2015). Com relação a atividade farmacológica, as folhas do caruru apresentam ação laxativa e diurética (KELEN et al., 2015).



Fonte: KELEN et al., 2015.

- Ora-pro-nóbis (*Pereskia aculeata* Mill.)

Essa planta encontra-se amplamente distribuída pelo continente americano, seu consumo pode ser feito das folhas e frutos frescos ou cozidos (SOUZA, 2014, KELEN et al., 2015). A Ora-pro-nóbis é também conhecida como “carne de pobre” devido ao alto teor de proteínas presente nas folhas dessa espécie (ALMEIDA; CORREA, 2012). Vale ressaltar que estudos demonstraram que o teor de ferro encontrado na Ora-pro-nóbis foi superior ao de alimentos, como beterraba, couve e feijão (ALMEIDA; CORREA, 2012). Com relação à constituição química, *Pereskia aculeata* Mill. é rica em fibras, cálcio, magnésio, vitamina A, vitamina B9, vitamina C, triptofano, zinco, além de ser rica em carotenoides, compostos pelos quais são atribuídas as atividades antioxidante e prevenção de câncer (ALMEIDA; CORREA, 2012).



Fonte: BRASIL, 2010.

- Hibisco (*Hibiscus sabdariffa* L.)

Planta de origem africana, mas que apresenta ampla distribuição no território brasileiro, o hibisco é também conhecido como, vinagreira, rosela, quiabo-azedo e azedinha (BRASIL, 2010). Para as preparações dessa espécie são utilizadas as folhas, frutos e cálices, podendo ser consumida na forma de chá, sucos e geleias (BRASIL, 2010). Com relação aos constituintes químicos, *Hibiscus sabdariffa* L. apresenta compostos fenólicos, flavonoides, carotenoides, vitamina B1 e vitamina A (BRASIL, 2010; SILVA et al., 2018). De acordo com a medicina tradicional, o hibisco possui propriedades antitumorais, anti-inflamatórias, antioxidantes e antibacteriana (MEHDI et al., 2013).



Fonte: PANFLAVI, 2014.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M.E.F.; CORRÊA, A.D. Utilização de cactáceas do gênero *Pereskia* na alimentação humana em um município de Minas Gerais. **Ciência Rural**, v.42, n.4, p.751-756, 2012.

BRASIL, Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento. **Manual de Hortaliças Não-Convencionais**. Brasília, 2010.

FONSECA, C; LOVATTO, P; SCHIEDECK, G; HELLWING, L; GUEDES, A.F. A importância das Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANCS) para a sustentabilidade dos sistemas de produção de base ecológica. VI Congresso Latino-Americano. X Congresso Brasileiro. V Seminário do DF e Eterno. **Anais do VI CLAA, X CBA e V SEMDF** – Vol. 13, Nº 1, 2018

KELEN, M. E. B.; NOUHUYS, I. S. V.; KEHL, L. C.; BRACK. P.; SILVA, D.B. **Plantas alimentícias não convencionais (PANCS): hortaliças espontâneas e nativas**. UFRGS, Porto Alegre, 2015.

LEONE, R.S. **Desenvolvimento de suco misto de frutas e hortaliça para a melhoria da qualidade nutricional e funcional**.2009. 105f (Dissertação) Mestrado em-UFV, Viçosa, 2009.

LIMA SILVA, L. F.; SOUZA, D. C.; RESENDE, L. V.; NASSUR, R. C. M. R.; SAMARTINI, C. Q.; GONÇALVES, W. M. Nutritional Evaluation of Non-Conventional Vegetables in Brazil. **An Acad. Bras. Ciênc.**2: 90, 2018.

MEHDI, A.; TOUBA, E.; ZARRIN, S.; TAHEREH, E. An overview of the roselle plant with particular reference to its cultivation, diseases and usages. **European Journal of Medicinal Plants**, v.3, p.135-145, 2013.

ROCHA, Y. M.; FARIAS, H. N. S. F.; BARROS, G. G. M.; LOURENÇO, E. W. R.; PEREIRA, C. P. BEZERRA, A. N. Plantas Alimentícias Não Convencionais (PANC) utilizadas por comunidades indígenas e tradicionais brasileiras. **VI Encontro de Monitoria e Iniciação Científica**. 2018.

SILVA, Cláudio Lisboa da Silva. **Ensaio Etnográfico sobre plantas alimentícias não convencionais na Comunidade Quilombola de Pedra Branca do Riacho do Ouro, município de Taperoá, no Território do Baixo Sul da Bahia**. 2018. f. 77. Tese. Graduação em Tecnologia Agroecologia. Universidade Federal do Recôncavo da Bahia. Cruz das Almas. 2018.

SILVA, E.C.; CARLOS, L.A.; ARAÚJO, A.P.; FERRAZ, L.C.L.; PEDROSA, M.W.; SILVA, L.S. Characterization of two types of azedinha in the region of Sete Lagoas, Brazil. **Horticultura Brasileira**,v.31: 328-331, 2013.

SOUZA, A.T.R.; MAYNARD, D.C.; ALMEIDA, A.D.; MENDONÇA, K.A.N.; VILELA, J.S.; ALMEIDA, S.G. Análise nutricional e teste de aceitação sensorial da beldroega (*Portulaca oleracea*). **Braz. J. of Develop.**, Curitiba, v. 5, n. 10, p. 17670-17680, out. 2019.

SOUZA, L.F. **Aspectos fitotécnicos, bromatológicos e componente bioativos de Pereskia aculeata, Pereskia grandifolia e Anredera cordifolia.** 2014. 125 f. Tese (Doutorado Diretoria de Ciências Biológicas e da Saúde Curso de Farmácia em fitotecnia com ênfase em horticultura) - Faculdade de Agronomia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2014.

VIANA, M.M.S.; CARLOS, L.A.; SILVA, E.C.; PEREIRA, S.M.F.; OLIVEIRA, D.B.; ASSIS, M.L.V. Composição fitoquímica e potencial antioxidante em hortaliças não convencionais. **Horticultura Brasileira**. V.33, p.504-509, 2015.

YANG, Z.; ZHANG, D.; REN, J.; YANG, M.; LI, S. Acetylcholinesterase inhibitory activity of the total alkaloid from traditional Chinese herbal medicine for treating Alzheimer's disease. **Medicinal Chemistry Research**, v. 21, n. 6, p. 734–738, 2012.

PET-Farmácia