

Tabela 1 - Composição mineral de amostras de frutos de guabiroba dos estados do Sul do Brasil.

COMPONENTES	TEORES (mg 100 g ⁻¹)
Ferro	0,48
Cobre	1,14
Zinco	1,37
Manganês	2,37
Sódio	16,05
Fósforo	19,51
Magnésio	77,94
Cálcio	161,38
Potássio	192,59

Tabela 2 - Composição nutricional de amostras de frutos de guabiroba dos estados do Sul do Brasil.

COMPONENTES	TEORES (g 100 g ⁻¹)
Valor energético total (Kcal 100 g ⁻¹)	38,98
Carboidratos totais	7,75
Proteínas	1,30
Lipídios	0,62
Fibras alimentares	6,51

Tabela 3 - Composição de carotenoides e fenólicos de amostras de frutos de guabiroba dos estados do Sul do Brasil.

COMPONENTES	TEORES (ug g ⁻¹)
α-caroteno	4,8
β-caroteno	5,4
β-criptoxantina	5,8
λ caroteno	4,3
Fenólicos totais (μg g ⁻¹)	19,59



Resultados de pesquisa dos projetos: Conservação da Biodiversidade e Valoração dos Produtos da Floresta de Araucária (FNMA); CONSERVABIO II (Embrapa) e Rede CONSERVABIO (CNPq/Embrapa). Pesquisa realizada no Laboratório de Tecnologia de Produtos Florestais Não Madeiráveis da Embrapa Florestas.

Apoio:



Ministério do
Meio Ambiente

CGPE: 11978

Maio/2015 - Tiragem: 1.000 exemplares - Foto: Carlos Alberto da Silva Mazza

Embrapa

Florestas

VALOR NUTRICIONAL DA GUABIROBA

Embrapa Florestas

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
Estrada da Ribeira, km 111, Colombo, PR, Cx.P. 319, CEP: 83411-000
Telefone: (41) 3675-5600 - Fax: (41) 3675-5601
www.embrapa.br/florestas



Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento



VALOR NUTRICIONAL DA GUABIROBA

A guabiroba, fruto da guabirobeira, possui aroma e sabor característicos, entre adocicado e apimentado. De origem tupi-guarani, a palavra “guabiroba” significa “árvore de casca amarga”.

A guabirobeira (*Campomanesia xanthocarpa*), também conhecida como guabiroveira, guabirobeira, gabiroba, guabiroba, guabirova, guabirobeira-do-mato ou guariba, pertence à família Myrtaceae, como o araçá e a goiaba.

A árvore possui de 10 a 25 m de altura e de 30 a 50 cm de diâmetro. As flores são brancas e solitárias. Seus frutos têm polpa adocicada e carnosa, que contém muitas sementes. Eles amadurecem de novembro a dezembro. Servem de alimento para os pássaros, pequenos mamíferos, peixes e répteis. A planta é altamente apícola.

A guabiroba, com seu paladar bastante peculiar, possui boas perspectivas econômicas. A fruta tem potencial para a produção de polpas concentradas e congeladas, visando à elaboração de bebidas artesanais, sucos, geléias, sorvetes, molhos e outras iguarias. Já existem iniciativas assim no Centro e Sul do Brasil.

Apesar disso, o valor nutricional da guabiroba é pouco conhecido. A Embrapa Florestas, por meio dos projetos Rede CONSERVABIO e CONSERVABIO II e, mais recentemente, com apoio do FNMA, vem realizando pesquisas sobre o valor nutricional em amostras de guabiroba coletadas na região da Floresta com Araucária no Paraná.

A guabiroba destaca-se entre as frutas com alto teor de vitamina C. Ela contém 826,26 mg 100 g⁻¹ dessa vitamina. Já o camu-camu, que é a fonte natural mais rica de vitamina C, contém cerca de

2.590,00 mg 100 g⁻¹ e a acerola, dependendo da maturação e região, varia de 243,48 a 818,17 mg 100 g⁻¹ de vitamina C.

A vitamina C é importante na formação de colágeno, artérias, ossos, pele, cabelo, unhas, dentes e cartilagens. Ela melhora a resistência imunológica e auxilia na prevenção de gripes e resfriados. No organismo, também atua na resistência a infecções.

A guabiroba destaca-se ainda por sua composição mineral, sendo fonte de zinco, magnésio e cálcio. É rica em cobre, manganês, potássio e fibras alimentares (Tabelas 1 e 2).

O zinco é essencial para as células cerebrais, retina, fígado, rins, próstata, músculos, cabelos e ossos. Ajuda na defesa imunológica e na cicatrização. Além de funcionar como antioxidante.

O magnésio desempenha um papel importante na contração muscular e no crescimento de ossos. Além disso, converte gorduras, proteínas e carboidratos em energia e contribui na produção de hormônios corporais.

O cálcio é um importante constituinte dos ossos e dentes. Também tem sua importância na ativação da coagulação sanguínea, na contração muscular e na transmissão de impulsos nervosos.

Além de ser essencial para o funcionamento adequado dos mecanismos de defesa do sistema imunológico, o cobre está presente no metabolismo da glicose e do colesterol, na contratilidade da fibra cardíaca e na resistência óssea.

O manganês está associado à formação de ossos e cartilagens, crescimento e reprodução e metabolismo de açúcares e gorduras.

O potássio auxilia na frequência cardíaca e na produção de energia para o corpo humano. Estimula as contrações musculares e as transmissões nervosas, agindo no relaxamento muscular.

Ele também atua no balanço e na distribuição de água pelo organismo.

As fibras alimentares correspondem à parte não digerível dos alimentos de origem vegetal. Seu consumo está associado à redução do risco de ocorrência de doenças cardiovasculares, câncer de cólon, diabetes, hipertensão e obesidade. As fibras regularizam o funcionamento do intestino, diminuem o esvaziamento gástrico, retardam a absorção de glicose e reduzem o colesterol sanguíneo.

Na guabiroba, também são encontrados os carotenoides (Tabela 3): β-caroteno, α-caroteno e β-criptoxantina, além de λ-caroteno. Os carotenoides são as cores naturais dos alimentos (amarelo, vermelho e laranja), que são convertidos em vitamina A no organismo. Possuem função antioxidante, que protegem as células de danos, como o envelhecimento precoce. Desempenham um papel importante na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, como alguns tipos de câncer, catarata e doenças cardíacas.

Os resultados da pesquisa da Embrapa Florestas indicam que, do ponto de vista nutricional e funcional, a guabiroba é um alimento de baixo valor energético, com alto teor de fibras alimentares e sais minerais, além de ser fonte de precursores da vitamina A e antioxidantes. Além disso, apresenta considerável potencial de contribuição na alimentação e na agregação de valor e renda para pequenos produtores.

O Brasil é um país com grande diversidade de frutas. E mesmo considerando a riqueza da nossa flora, temos uma dieta muito simplificada. A perspectiva de ampliação das pesquisas voltadas à caracterização nutricional das espécies nativas pode garantir o acesso a uma dieta mais diversificada e nutritiva. Além de disponibilizar os benefícios às populações locais por meio de alternativas econômicas que integrem o uso e a conservação da biodiversidade.