

Pimento



à lupa...

Título: Pimento à lupa

Conceção: Mariana Barbosa; Pedro Pimenta

Corpo redatorial: Mariana Barbosa; Pedro Pimenta

Revisão: Teresa Rodrigues

Propriedade: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Redação: Associação Portuguesa dos Nutricionistas

Imagens: Freepik.com

Interdita a reprodução integral ou parcial de textos e imagens, sob quaisquer meios e para quaisquer fins, inclusive comerciais.

Junho de 2016

©APN



Introdução

A celebração dos Santos Populares está associada à gastronomia típica desta época, sendo inevitável falar nas sardinhas, na broa e nos *pimentos* assados.

Com a chegada das festas populares, a Associação Portuguesa dos Nutricionistas elabora o presente guia, como forma de dar a conhecer as propriedades nutricionais deste alimento.



Em noite de Santos Populares...

... o pimento é rei, a sardinha rainha...

... para satisfazer os paladares!



O pimento - generalidades

Pimento | *Capsicum annuum*

- O pimento pertence à família da *solanaceae*, na qual se encontram alimentos como o tomate. Relativamente ao género *capsicum*, este tem variedades mais doces (pimentão e o pimento) e mais picantes (pimentas).
- Teve origem no América do Sul e Central, tendo sido trazido para a Europa por intermédio de Cristóvão Colombo, em 1493, numa das suas expedições pela América.
- No guia alimentar português, a Nova Roda dos Alimentos, encontra-se no grupo dos produtos hortícolas.
- O pimento imaturo é de cor verde e, com a maturação, pode adquirir uma grande variedade de cores, como o vermelho, amarelo, roxo e laranja.

Curiosidade: Os pimentos têm, na sua composição, capsaicina, um composto que é responsável pela sensação de ardor e que, pelas suas propriedades bioativas, é benéfico para a saúde. Além disso, aumenta a produção de adrenalina, acelerando assim o metabolismo.



Composição nutricional

- O *pimento* é um alimento de elevada densidade nutricional e de baixo valor calórico, sendo os hidratos de carbono os principais fornecedores energéticos (41,2 %).
- A sua composição nutricional varia muito com a fase de maturação, com a cor e também em função do tipo de cultivo.

<i>Pimento cru</i>	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Hidratos de carbono disponíveis (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)	Potássio (mg)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)
100g	27	1,6	0,6	2,7	2	217	0,8	90	120	9	24	0,6
<i>Pimento grelhado</i>	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Hidratos de carbono disponíveis (g)	Fibra Alimentar (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina E (mg)	Vitamina C (mg)	Potássio (mg)	Cálcio (mg)	Fósforo (mg)	Ferro (mg)
100g	37	2,7	0,6	3,7	2,8	383	1,4	108	120	17	43	0,9

Tabela da Composição de Alimentos, INSA, 2016

Características nutricionais

O *pimento* é um alimento rico em micronutrientes e em compostos ativos, que exercem funções essenciais e apresentam função protetora do organismo.

- Apresenta, na sua composição, um teor de vitamina C superior ao da laranja. O vermelho apresenta maior quantidade, quase o dobro, de vitamina C, quando comparado com o pimento verde. Por outro lado, o verde apresenta maior conteúdo de capsaicina.
- É um bom fornecedor de vitaminas e minerais, salientando-se a sua riqueza em vitamina C, vitamina A, vitamina E e também as quantidades significativas de folatos e potássio.
- Exerce funções reguladoras do trânsito intestinal, sobretudo devido à sua composição em fibra.

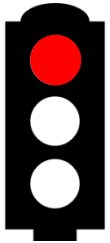


Características nutricionais

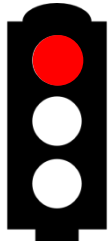
As diferentes cores do *pimento* levam a variações nutricionais e organoléticas.

O semáforo dos pimentos:

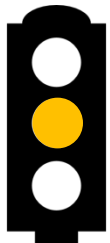
- Maior teor de carotenoides;



- Maior teor de compostos fenólicos;



- Maior teor de flavonoides;



- Maior capacidade antioxidante;



- Maior teor de vitamina C;



- Maior sensação picante.



Como escolher e conservar os pimentos?

Recomendam-se os seguintes cuidados a ter na compra e conservação do *pimento*:

- *Na escolha*: optar pelos que apresentam uma cor típica da variedade escolhida, pele lisa e firme e aroma agradável. Rejeitar os que apresentam pisaduras, áreas escuras e aberturas. No caso de se verificar a presença de bolor, odor desagradável e/ou textura mole, não deve ser utilizado, pois pode acarretar riscos para a saúde.
- *No armazenamento*: após a compra, colocar em ambiente refrigerado o mais rápido possível. Armazenar no frigorífico, idealmente na parte inferior, envolvido em película plástica. Podem também ser congelados, mas na sua forma integral, de forma a minimiar eventuais perdas nutricionais.

Nota: Este género alimentício apresenta pouca sensibilidade ao etileno, pelo que, para promover a sua maturação, é aconselhado colocar a temperaturas entre 20 a 25 °C, em ambientes de elevada humidade (>95 %).



Pela variedade de cores e sabores disponíveis, são excelentes alimentos para dar mais alegria e palatibilidade aos pratos. Podem ser consumidos em cru ou cozinhados, sendo que, no nosso país, utilizam-se tradicionalmente assados, ou crus como componentes de saladas.

De seguida, apresentamos algumas sugestões para preparar e confeccionar os *pimentos*:

- Lavar sempre em água corrente e fria.
- Para pelar os pimentos:
 - após retirar do assador, introduzir dentro de um saco de plástico adequado para alimentos;
 - fechar o saco com os pimentos lá dentro;
 - deixar arrefecer cerca de 15 minutos;
 - no fim, pelar os pimentos.

Este processo facilita a extração da pele e não diminui o sabor dos pimentos.



Referências bibliográficas:

- A Brief History of Peppers [internet]. National Gardening Association [citado 2016 maio 30]. Disponível em: http://garden.org/foodguide/browse/veggie/eggplant_getting_started/506;
- Arimboor R, Natarajan RB, Menon KR, Chandrasekhar LP, Moorkoth V. Red pepper (*Capsicum annuum*) carotenoids as a source of natural food colors: analysis and stability – a review. J Food Sci Technol. 2015;52(3):1258-71. doi: 10.1007/s13197-014-1260-7;
- Bell Pepper: Recommendations for Maintaining Postharvest Quality [internet]. University of Califórnia [citado 2016 maio 31]. Disponível em: <http://postharvest.ucdavis.edu/pfvegetable/BellPepper/>;
- Bell peppers: About Bell Peppers [internet]. the world's healthiest foods [citado 2016 maio 30]. Disponível em: <http://www.whfoods.com/genpage.php?dbid=50&tname=foodspice#descr>;
- *Capsicum annuum* L. [internet]. Natural Resources Conservation Service [citado 2016 maio 30]. Disponível em: <http://plants.usda.gov/core/profile?symbol=CAAN4>;
- Dietary reference values: Vitamin A advice published [internet]. European Food Safety Authority [citado 2016 maio 31]. Disponível em: <http://www.efsa.europa.eu/en/press/news/150305>;
- European Food Safety Authority. Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to capsaicin and maintenance of body weight after weight loss (ID 2039, 2041, 2042), increase in carbohydrate oxidation (ID 2040), and contribution to normal hair growth (ID 2044) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal. 2011;9(6):2210;
- Hwang IG, Shin YJ, Lee S, Lee J, Yoo SM. Effects of Different Cooking Methods on the Antioxidant Properties of Red Pepper (*Capsicum annuum* L.). Prev Nutr Food Sci. 2012;17:286-92. doi: 10.3746/pnf.20120.17.4.286;
- Ogawa K, Murota K, Shimura H, Furuya M, Togawa Y, Maturuma T, Masuta C. Evidence of capsaicin synthase activity of the Pun1-encoded protein and its role as a determinant of capsaicinoid accumulation in pepper. BMC Plant Biology. 2015;15:93;
- Perucka I, Materska M. Antioxidant vitamin contents of *capsicum annuum* fruit extracts as affected by processing and varietal factors. Acta Sci Pol, Technol Aliment. 2007;6(4):67-74;
- Shaha RK, Rahman S, Asrul A. Bioactive compounds in chilli peppers (*Capsicum annuum* L.) at various ripening (green, yellow and red) stages. Annals of Biological Research. 2013;4(8):27-34;



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DOS NUTRICIONISTAS

Rua João das Regras, n.º 284 - R/C 3 | 4000-291 Porto

Telf. 22 2085981 | Fax: 22 2085145

geral@apn.org.pt | www.apn.org.pt

facebook.com/associacaoportuguesanutricionistas