

## PLANTAS ALIMENTÍCIAS NÃO CONVENCIONAIS DO RECÔNCAVO BAIANO - BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS E EMPREGO NA ALIMENTAÇÃO HUMANA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Ligia Santiago da Paz da Silva<sup>1</sup>; Vinicius de Jesus da Silva Santos<sup>2</sup>; Luana de Souza Santos<sup>3</sup>; Renan Luiz Albuquerque Vieira<sup>4</sup>; Angélica Fagundes Carneiro<sup>5</sup>.

<sup>1</sup>Nutricionista (UNIMAM), [ligia-2106@hotmail.com](mailto:ligia-2106@hotmail.com); <sup>2</sup>Nutricionista (UNIMAM), [vinii1285@gmail.com](mailto:vinii1285@gmail.com); <sup>3</sup>Nutricionista, (UNIMAM), [luanasouzasaj1@hotmail.com](mailto:luanasouzasaj1@hotmail.com); <sup>4</sup>Doutor em Ciência Animal nos Trópicos UFBA, (UNIMAM), [renan.albuquerque@hotmail.com](mailto:renan.albuquerque@hotmail.com); <sup>5</sup>Mestra em Ciências Agrárias UFRB, (UNIMAM), [angelica.nfc@hotmail.com](mailto:angelica.nfc@hotmail.com).

O Brasil possui a maior biodiversidade do planeta, representando cerca de 20% das espécies do mundo no qual 1/3 de toda essa biodiversidade vegetal serve para o consumo humano. No Brasil, existem cerca de três mil espécies conhecidas de Plantas Alimentícias não Convencionais (PANCs), estas, de modo geral, apresentam fator nutricional elevado, proporcionando para o indivíduo que as consomem uma excelente forma de alcançar a recomendação diária, inserir essas plantas na alimentação varia sabores e cardápios, possibilitando uma dieta sem restrições e de fácil acesso, pois, são plantas que podem ser facilmente encontradas na natureza porém são consideradas ervas daninhas devido à falta de conhecimento sobre elas. Portanto, objetivou-se realizar levantamento bibliográfico das espécies de PANCs presentes no Recôncavo Baiano, e como objetivos específicos: Investigar os benefícios nutricionais das PANCs; relatar o emprego das PANCs na alimentação humana; relatar os benefícios fitoterápicos das PANCs. Para isto, foi realizada busca sistemática das bibliografias publicadas nas bases de dados: “Google Acadêmico”, “Medical Literature Analysis and Retrieval System On-line” (MEDLINE) e “Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde” (LILACS). O resultado dessa pesquisa foi de caráter informativo, onde 19 plantas foram encontradas, distribuídas em 16 famílias presentes no recôncavo baiano de acordo a literatura, sendo as mais representativas as Amaranthaceae, Polygonaceae e myrtaceae. Observou-se que mesmo existindo uma variedade de PANCs, as mesmas não são totalmente aproveitadas, pois grande parcela da população desconhecem as aplicações culinárias e seus benefícios. Verificou-se que as PANCs são fontes de vitaminas, sais minerais, macro e micronutrientes, ação anti-inflamatória, antioxidante e terapêutica, fatores essenciais para a saúde humana, pois contribuem para cura de inúmeras enfermidades. Conclui-se que são diversas as PANCs presentes no recôncavo baiano, com benefícios nutricionais, potencial para contribuição para a segurança alimentar com suas diversas possibilidades de uso na culinária, tendo impacto positivo na medicina popular, entretanto, destaca-se que mais estudos devem ser realizados no recôncavo, pois ainda são escassos artigos sobre as PANCs na região.

**Palavras-chave:** Alimentação; Fitoterapia; Nutrição, PANCs.