

PROPRIEDADES NUTRICIONAIS DA FOLHA DA BATATA-DOCE

Ipomoea batatas (L). Lam: UMA REVISÃO INTREGATIVA DE LITERATURA

Ligia Santiago da Paz da Silva¹; Vinicius de Jesus da Silva Santos²; Luana de Souza Santos³; Renan Luiz Albuquerque Vieira⁴; Angélica Fagundes Carneiro⁵.

¹Nutricionista (UNIMAM), UNIMAM, ligia-2106@hotmail.com; ²Nutricionista (UNIMAM), UNIMAM, vini1285@gmail.com; ³Nutricionista, (UNIMAM), UNIMAM, luanasouzasaj1@hotmail.com; ⁴ Doutor em Ciência Animal nos Trópicos (UFBA), UNIMAM, renan.albuquerque@hotmail.com; ⁵Mestra em Ciências Agrárias (UFRB), UNIMAM, angelica.nfc@hotmail.com.

Partes de plantas desprezadas podem reduzir os gastos com alimentação e acrescentar melhoria no aspecto nutricional de preparações, além de diminuir os desperdícios e proporcionar maior variedade na elaboração de receitas saudáveis. Visto isso, foi realizado um estudo de revisão integrativa da literatura com análise qualitativa com o objetivo de investigar as propriedades nutricionais das folhas da batata-doce e seus benefícios para a alimentação humana. A coleta de dados ocorreu no período de abril a maio de 2022, nas bases de dados: BVS, SCIELO, GOOGLE ACADÊMICO E PUBMED, utilizando os descritores “Batata-doce”, “propriedades medicinais”, “Nutrientes”. Foram aplicados critérios de inclusão e exclusão dos trabalhos, tais como: Artigos disponíveis em bases de dados científicas, publicados nos idiomas: português ou inglês, listado nos referidos bancos de dados nos últimos quinze anos. Após analisar os critérios, foram selecionados 11 artigos para compor o presente estudo. Diante da análise dos artigos, constatou-se que as folhas da batata-doce possuem nutrientes importantes para a alimentação humana. A espécie apresenta em 100g de peso seco das folhas, em torno de 117 mg de cálcio, micronutriente essencial para a saúde dos ossos, dentes, produção de hormônios, contração dos músculos, divisão celular e coagulação sanguínea; 1,8 mg de ferro, micronutriente fundamental para a produção de hemácias (células do sangue); 3,5 mg de caroteno, um antioxidante natural que combate os radicais livres; 7,2 mg de vitamina C, também com papel antioxidante; 1,6 mg de vitamina E, importante antioxidante, que retarda o envelhecimento e auxilia em prevenções de doenças com Alzheimer; 0,56 mg de vitamina K, imprescindível para a coagulação sanguínea. Além da presença de diversos nutrientes, possui atuação importante na prevenção de doenças cardiovasculares e alergias, as folhas da batata-doce possuem propriedades funcionais (antioxidantes) capazes de reduzir e prevenir o surgimento de células cancerígenas. Portanto, conclui-se que as propriedades nutricionais e medicinais presente nas folhas da batata-doce são de suma importância para saúde humana. Faz-se necessário maior divulgação das potencialidades da espécie no meio acadêmico e também em redes sociais, para que assim haja inclusão na culinária de diversas regiões do Brasil.

Palavras-chave: Batata-doce. Propriedades medicinais. Nutrientes. PANCs.