

Poderosa farinha

Seguindo a tendência dos alimentos em pó, o coco não poderia ficar de fora. A farinha da fruta auxilia no emagrecimento saudável, no bom funcionamento do intestino e não contém glúten

POR Paula Bueno Produção e foto: Diego Rousseaux



O sucesso do coco (*Cocos nucifera*) por terras tupiniquins é indiscutível. O alimento faz parte de diversas preparações culinárias e sua água é extremamente hidratante e refrescante. Sua bagagem de nutrientes como minerais, fibras e gorduras do bem também é muito apreciada. Como os pesquisadores não param de fazer testes para desenvolver novos produtos a partir dos alimentos *in natura*, a fim de isolar determinados nutrientes para potencializar sua ação, chegou a vez da farinha à base do alimento fazer parte das despensas das famílias brasileiras.

O produto é obtido da polpa do coco seco e maduro, que após passar por processo de extração do óleo é desidratada e moída até

ficar na consistência de um farelo, que lembra a farinha de mandioca. Em sua composição nutricional temos ferro, cálcio, sódio, fibras solúveis e insolúveis, proteínas e baixo teor de gorduras.

Adicionar a novidade ao cardápio é uma maneira prática de enriquecer a alimentação. “As farinhas são obtidas pela moagem de vegetais ou cereais e possuem alto valor nutricional, pois conservam todos os nutrientes dos alimentos e são excelentes fontes de fibras”, afirma Carina Pioli, docente do curso de nutrição da Faculdade São Camilo, em São Paulo.

A farinha de coco possui mais fibras do que o farelo de aveia e de trigo e as sementes de linhaça moídas

Dá-lhe fibras!

Segundo o Departamento de Agricultura dos Estados Unidos, o teor de fibra alimentar do produto pode chegar a 58% e leva uma vantagem expressiva, quando comparado a outros alimentos bem populares na nossa alimentação. “A farinha de coco possui mais fibras do que os outros grãos: quatro vezes mais do que o farelo de aveia, três que a semente de linhaça moída e duas que o farelo de trigo”, explica a nutricionista clínica Claudia Martins Mallmann, de Porto Alegre, no Rio Grande do Sul.

As fibras presentes no alimento ganham mais um ponto positivo graças à forma de apresentação do produto, que é em pó. O motivo? A nutricionista clínica do Hospital Samaritano, em São Paulo, Mariana Oliveira de Assis Exel explica que grãos sem maceração – que não passaram por algum tipo de quebra de suas cascas – podem levar a deficiências minerais devido à presença de ácido fítico, que prejudica a absorção de nutrientes como cálcio, ferro, magnésio e zinco.

“Estudo publicado em 2006 pela revista *Innovative Food Science & Emerging Technologies* verificou que alimentos suplementados com a farinha de coco, como o bolo de cenoura e o macarrão, não tiveram a biodisponibilidade desses minerais alterada”, completa a nutricionista Viviane Sant’Anna, da Clínica Diva’s – Espaço Mulher, em São Paulo.

O intestino de quem consome o alimento, agradece! “As fibras também combatem a constipação, porque aumentam o volume do bolo fecal e facilitam o trânsito intestinal”, atesta a profissional da Faculdade São Camilo.



Afaste a diabete

As fibras são realmente de suma importância para o nosso organismo e não é à toa que conseguem promover inúmeros benefícios à nossa saúde. Um estudo realizado nas Filipinas pelo Departamento de Ciência e Tecnologia e pelo Instituto de Pesquisa em Nutrição e Alimentação, publicado em 2004 pelo *Journal of Medicine Food*, concluiu que alimentos suplementados com a farinha de coco tiveram uma diminuição de seus índices glicêmicos, graças à quantidade de fibras dietéticas presentes no produto. Os pesquisadores perceberam ainda que houve uma redução de 15% a 25% do colesterol total, do LDL (o mau colesterol) e dos triglicérides de pessoas que estavam com essas taxas moderadamente elevadas.

Faça as pazes com a balança

A farinha também atua como coadjuvante na perda de peso por dois motivos: fibras (olha elas aí novamente!) e triacilgliceróis de cadeia média (TCM). As fibras são grandes aliadas, já que aumentam o tempo de esvaziamento gástrico, promovendo maior sensação de saciedade e, desta forma, consegue-se controlar melhor a vontade de comer compulsivamente na hora da refeição.

Já o TCM é um tipo de gordura que é absorvido rapidamente pelo organismo e, após a absorção intestinal, é levado diretamente ao fígado, evitando o armazenamento em forma de gordura. O Centro de Pesquisa de Obesidade, na Universidade de Columbia, nos Estados Unidos, realizou um estudo com 49 pessoas submetidas a um programa alimentar de redução da massa gorda total e abdominal incluindo azeite de oliva ou TCM na dieta. “Verificou-se que o consumo de TCM resultou em maior perda de peso e redução de gordura em relação ao azeite de oliva”, conta Viviane Sant’Anna.



Liberada para celíacos

Os portadores da doença celíaca, aqueles que sofrem de intolerância permanente ao glúten, ganharam mais uma opção para o preparo de receitas que tradicionalmente levam a farinha de trigo. “Um dos grandes benefícios da farinha de coco é a isenção do glúten e a presença das fibras”, comenta Claudia Mallmann. A nutricionista ressalta que estão sendo feitos testes com diversas receitas para ajustar a quantidade que deve ser colocada para substituir a farinha tradicional.

Lembrando que é proibida a inserção de produtos que contenham trigo, centeio, cevada, malte e aveia (por contaminação) na dieta dos celíacos.

Alternativa ao leite?

Nas Filipinas, a farinha é utilizada como substituta do leite. Eles adicionam o produto à água e batem por alguns instantes. A bebida é dada a crianças com baixo peso, por conter aminoácidos como arginina, alanina e cisteína, importantes para o aumento da massa magra e prevenção da desnutrição. Entretanto, a nutricionista do Hospital Samaritano alerta que a história não é bem assim. “A farinha de coco contém proteínas, porém não substitui nutricionalmente o leite, pois este, além de conter uma quantidade maior de proteínas, é fonte de cálcio”, esclarece.

Na prática

Sem dúvida, os diversos benefícios são mais do que bem-vindos para manter o corpo funcionando a todo o vapor, mas você deve estar se perguntando de que forma a farinha pode ser incluída no dia a dia, certo? A nutricionista Carina Pioli dá a dica. “As farinhas são opções práticas, fáceis e nutritivas para serem incluídas no cardápio. Para consumir a de coco, basta adicioná-la ao caldo de feijão, a sopas, ao molho de macarrão (que em pequenas quantidades não fica doce), em receitas de pães, bolos e biscoitos ou até mesmo na água” afirma.

A farinha do coco possui substâncias (entre elas as fibras) que vão ajudá-lo a eliminar os quilinhos a mais

A fruta ou a farinha?

A nutricionista gaúcha Claudia Mallmann explica que os nutrientes presentes em um e em outro são os mesmos, o que muda é a proporção. Na forma *in natura*, existe uma variedade grande de nutrientes e fitoquímicos benéficos ao organismo. Já a farinha tem menor teor de gordura e mais fibras e é ideal para ser usada como complemento da dieta. Melhor para você que pode aproveitar do sabor e benefício de ambos!

Os benefícios do óleo

Como o coco passa por um processo de extração do óleo antes do preparo da farinha, ela fica com uma quantidade muito pequena das boas gorduras que garantem parte da fama da fruta. Dentre os diversos ácidos graxos encontrados no óleo, dois deles figuram como estrelas na composição do produto, graças às ações no organismo. São o ácido láurico e o ácido caprílico. “O primeiro transforma-se em monolaurina, um composto de ação antibacteriana, antifúngica, antiviral e antiprotzoária”, conta a nutricionista Viviane Sant’Anna. O ácido caprílico – também conhecido como ácido octanoico –, além de ser extraído do coco, está presente naturalmente no leite materno. A nutricionista explica que esse composto também apresenta propriedades antifúngicas e antibacterianas. Melhorar também a imunidade, o funcionamento intestinal e é indicado nos tratamentos de candidíase e herpes.

Você sabia?

Para verificar se o coco está em boas condições de consumo, deve-se bater com uma moeda na casca. Se ele estiver fresco, o som será consistente; se for oco, indica que a fruta pode estar estragada.

Fonte: O poder medicinal do coco e do óleo de coco extravirgem, Marcio Bontempo, Editora Alaúde

Shake up

Ingredientes

- 200 ml de água de coco
- 1 banana orgânica
- 1 colher (sobremesa) de farinha de coco orgânica
- 1 colher (sobremesa) de semente de linhaça moída

Preparo

Coloque no liquidificador a banana, a farinha de coco orgânica, a semente de linhaça moída previamente e a água de coco. Bata tudo e beba imediatamente.

Rendimento 1 porção

Fonte: Claudia Martins Mallmann, nutricionista clínica do Rio Grande do Sul

Pão integral de farinha de coco

Ingredientes

- 6 ovos
- ½ xícara (chá) de óleo de coco

- 2 colheres (sopa) de mel
- ½ colher (chá) de sal
- ¾ de xícara (chá) de farinha de coco
- 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- 1 colher (chá) de fermento

Preparo

Preaqueça o forno a 180° C. Forre uma forma para pão com papel-manteiga. Unte a forma. Misture a farinha de trigo com o fermento e reserve. Bata os ovos, o óleo, o mel e o sal até formar uma massa homogênea. Acrescente a farinha de coco. Coloque a massa na forma e leve ao forno para assar por uma hora.

Rendimento 12 fatias

Fonte: Viviane Sant'Anna, nutricionista da Clínica Diva's – Espaço Mulher, de São Paulo

Bolo de frutas

Ingredientes

- 6 colheres (sopa) de margarina *light*
- 3 maçãs médias
- 3 ovos médios
- ½ xícara (chá) de uvas-passas
- 3 bananas-nanicas médias
- 1 e ½ xícara (chá) de farinha de coco
- 1 xícara (chá) de aveia em flocos finos
- ½ colher (café) de canela em pó
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- Margarina *light* para untar



Preparo

Em uma panela, derreta a margarina. Higienize e corte 1 maçã em quatro partes e retire as sementes. Bata no liquidificador a margarina derretida com os ovos, a maçã e metade das uvas-passas. Higienize, descasque e pique o restante das maçãs e as bananas. Em uma tigela, misture o conteúdo do liquidificador com o restante da uva-passa, a farinha de coco, a aveia em flocos, a canela e as frutas picadas. Acrescente o fermento em pó e mexa delicadamente. Preaqueça o forno. Unte uma panela de anel e espalhe a massa. Leve ao forno quente por 30 minutos.

Rendimento 10 a 12 pedaços

Fonte: Mariana Oliveira de Assis Exel, nutricionista clínica do Hospital Samaritano, de São Paulo