



O Consumo de Sementes de Abóbora **Jerimum**

Benefícios, Nutrientes e Riscos para a Saúde

Luiz A. Florentino
Cientista Ambiental

O Consumo de Sementes de Abóbora (Jerimum): Benefícios, Nutrientes e Riscos para a Saúde

As sementes de abóbora, também conhecidas como pepitas, são um alimento altamente nutritivo e que pode oferecer diversos benefícios à saúde. Provenientes da *Cucurbita máxima* (abóbora ou jerimum), estas sementes têm sido consumidas há séculos, tanto cruas como assadas, e são usadas em diversas preparações culinárias e remédios tradicionais. Neste artigo, vamos explorar os principais nutrientes das sementes de abóbora, os seus benefícios para a saúde e alguns potenciais riscos associados ao seu consumo excessivo.

Composição Nutricional das Sementes de Abóbora

As sementes de abóbora são ricas em nutrientes essenciais, como:

1. **Gorduras Saudáveis:** Contêm uma alta concentração de ácidos gordos insaturados, especialmente o ácido linoleico (ômega-6) e o ácido oleico (ômega-9). Estas gorduras são benéficas para a saúde cardiovascular.
2. **Proteínas:** Com uma quantidade considerável de proteínas vegetais (cerca de 30% do seu peso seco), as sementes de abóbora são uma excelente opção para dietas veganas ou vegetarianas.
3. **Fibras:** Estas sementes também são uma boa fonte de fibras, que são importantes para o bom funcionamento intestinal e para a prevenção de doenças crónicas, como o cancro do cólon.
4. **Vitaminas e Minerais:** São particularmente ricas em:
 - **Magnésio:** Essencial para a função muscular, nervosa e saúde óssea.
 - **Zinco:** Importante para o sistema imunológico, crescimento e desenvolvimento celular.
 - **Ferro:** Necessário para a produção de glóbulos vermelhos e prevenção da anemia.
 - **Fósforo:** Fundamental para a saúde óssea e produção de energia.
5. **Antioxidantes:** As sementes de abóbora são ricas em antioxidantes, como a vitamina E e outros compostos fenólicos, que ajudam a combater os radicais livres e a proteger as células dos danos oxidativos.

Dados Nutricionais (por 100g de Sementes de Abóbora)

- Calorias: 559 kcal
- Proteínas: 30 g
- Gorduras Totais: 49 g

- Saturadas: 8.7 g
- Monoinsaturadas: 18.5 g
- Poliinsaturadas: 20 g
- Carboidratos: 11.1 g
- Açúcares: 1.4 g
- Fibras: 6.5 g

Vitaminas:

- Vitamina E: 2.18 mg
- Vitamina B2 (Riboflavina): 0.15 mg

Minerais:

- Magnésio: 262 mg
- Fósforo: 755 mg
- Ferro: 8.8 mg
- Zinco: 7.64 mg
-

Benefícios do Consumo de Sementes de Abóbora

1. **Saúde Cardiovascular:** As gorduras insaturadas presentes nas sementes de abóbora, como os ácidos gordos ômega-6 e ômega-9, podem ajudar a reduzir o colesterol LDL e aumentar o colesterol HDL, promovendo uma melhor saúde do coração. Além disso, o magnésio ajuda a regular a pressão arterial.
2. **Melhora da Saúde Imunológica:** O zinco desempenha um papel crucial na manutenção de um sistema imunológico saudável, ajudando a combater infecções e a melhorar a cicatrização de feridas.
3. **Apoio à Saúde Prostática:** Diversos estudos indicam que o consumo regular de sementes de abóbora pode ajudar a reduzir os sintomas da hiperplasia benigna da próstata (HBP), uma condição que afeta muitos homens à medida que envelhecem.
4. **Propriedades Antioxidantes:** Os antioxidantes presentes nas sementes de abóbora, como a vitamina E, ajudam a proteger as células dos danos causados pelos radicais livres, o que pode retardar o envelhecimento celular e reduzir o risco de doenças crônicas.
5. **Melhora da Saúde Digestiva:** Devido ao seu alto teor de fibras, o consumo de sementes de abóbora pode ajudar a melhorar o trânsito intestinal, prevenindo a obstipação e promovendo a saúde digestiva em geral.

Riscos Potenciais do Consumo de Sementes de Abóbora

Embora as sementes de abóbora ofereçam muitos benefícios à saúde, o consumo excessivo ou inadequado pode trazer alguns efeitos adversos:

1. **Consumo Excessivo de Calorias e Gorduras:** Embora as gorduras presentes nas sementes de abóbora sejam saudáveis, o consumo exagerado pode levar a um aumento indesejado na ingestão calórica e, a longo prazo, ao aumento de peso. Pessoas com restrições calóricas devem consumir as sementes com moderação.
2. **Níveis Elevados de Fibras:** Um consumo excessivo de fibras pode causar desconforto gastrointestinal, como inchaço, gases e diarreia. É importante equilibrar a ingestão de fibras ao longo do dia.
3. **Alto Teor de Ômega-6:** Embora o ácido linoleico (ômega-6) seja essencial, o seu consumo em excesso pode promover inflamação no organismo, especialmente quando a ingestão de ácidos gordos ômega-3 (presentes em peixes como salmão ou sementes de linhaça) é insuficiente.
4. **Alergias:** Embora seja raro, algumas pessoas podem ser alérgicas às sementes de abóbora. Os sintomas podem variar desde leves reações alérgicas a casos graves de anafilaxia.
5. **Interações com Medicamentos:** Sementes de abóbora, devido ao seu teor elevado de magnésio e outros minerais, podem interagir com medicamentos para pressão arterial ou diuréticos. É importante que indivíduos em tratamento médico consultem o seu médico antes de aumentar significativamente o consumo.

Conclusão

As sementes de abóbora são uma adição saudável à dieta, fornecendo nutrientes essenciais como proteínas, fibras, gorduras saudáveis, vitaminas e minerais. Quando consumidas com moderação, podem melhorar a saúde cardiovascular, o sistema imunológico e a digestão. No entanto, é importante estar ciente dos potenciais efeitos adversos, como o consumo excessivo de calorias e fibras, e as possíveis interações com medicamentos.

Recomendar o consumo de sementes de abóbora como parte de uma dieta equilibrada é uma excelente forma de garantir a ingestão de nutrientes essenciais, como gorduras saudáveis, proteínas, fibras, vitaminas e minerais. No entanto, é importante consumir essas sementes com moderação, para evitar efeitos adversos.

Quando se diz para "não exceder as quantidades diárias recomendadas", refere-se à necessidade de controlar a ingestão de calorias e gorduras, pois, apesar de saudáveis, as sementes de abóbora são calóricas e ricas em

gorduras. Consumir em excesso pode levar a um aumento indesejado de peso. Além disso, o alto teor de fibras pode, se consumido em demasia, causar problemas digestivos, como inchaço ou diarreia.

Assim, para obter os benefícios sem prejudicar a saúde, é importante incluir as sementes em pequenas porções na alimentação diária, mantendo uma dieta variada e rica em outros nutrientes, de forma a evitar desequilíbrios nutricionais. O ideal é consultar um nutricionista para ajustar a quantidade conforme as necessidades de cada pessoa.



Luiz A. Florentino
Cientista Ambiental



ANTAR AMBIENTAL

SERVIÇO APOIADO PELA NATUREZA

ANTAR AMBIENTAL E TECNOLOGIA DA