



ÓLEO DE GERGELIM: UMA IMPORTANTE FONTE DE ÁCIDOS GRAXOS E ELEVADO VALOR NUTRICIONAL.

Wilândia Rodrigues de Andrade, UFCG, wi_land_ia@hotmail.com

Rodrigo Figueiredo de Aragão, FSM, rodrigo_figueiredo10@hotmail.com

Orientadora: Ms. Maura Vanessa Silva Sobreira, FSM,
mauravsobreira@gmail.com

INTRODUÇÃO: Estudos recentes têm demonstrado que a ingestão de ácidos graxos poliinsaturados (AGPI) presentes nos óleos vegetais, está inversamente relacionado à incidência de doença cardíaca, diminuindo o colesterol e os níveis de triglicérides plasmáticos. Os componentes importantes do gergelim são seus antioxidantes naturais, pertencentes à família das ligninas. Entre eles: sesamina, sesamolina, sesamol e gama tocoferol. Este produto é um excelente azeitador, dando melhor sabor aos alimentos e as saladas de verduras. O óleo de gergelim possui sabor característico e agradável e maior estabilidade oxidativa, quando comparado com a maioria dos óleos vegetais, por causa da sua composição de ácidos graxos e pela presença dos antioxidantes naturais supracitados. **OBJETIVO:** Descrever sobre os benefícios do óleo de gergelim como uma importante fonte de ácidos graxos essenciais e seu valor nutricional. **METODOLOGIA:** Foram realizadas buscas através da exploração literária em banco de dados PUBMED, SCIELO e LILACS, utilizando os descritores: composição nutricional do gergelim, óleo de gergelim e ácidos graxos essenciais. Foram selecionados seis estudos, incluindo artigos publicados nas línguas portuguesa e espanhola. **RESULTADOS:** Conforme os estudos encontrados, a composição nutricional da semente de gergelim possui de 50 a 60% de óleo, 20% de proteína, 18% de carboidrato, 5% de fibras e ainda, cálcio, fósforo, ferro, potássio, sódio, magnésio e enxofre. O óleo apresenta alta porcentagem de ácido graxo oleico, portanto, é um alimento rico em proteínas e sais minerais. Além de ser rico em ácidos graxos insaturados, contendo aproximadamente 47% de ácido oléico e 39% de ácido linoléico e



representa de 44 a 58% do seu peso. Por apresentar um alto conteúdo de ácidos graxos insaturados (60%), especialmente oleico e linoleico que reduzem o nível de colesterol LDL e IDL no sangue, este óleo é fonte de energia e contém vitaminas lipossolúveis, como vit. A, D, E e K, contém metionina que melhora o funcionamento do sistema nervoso e resiste a rancificação, devido ao conteúdo de sesamolina, a qual é derivada por hidrólise do sesamol. Além do que, a Sesamina e sesaminol, mantém os níveis de colesterol HDL enquanto diminuem os níveis de colesterol LDL; O óleo de gergelim tem sido usado por muitos anos como óleo medicinal e restaurador da saúde, assim como um agente desbloqueador de artérias. **CONCLUSÃO:** Diante do exposto, pode-se notar a importância dos benefícios oriundos do óleo de gergelim ao organismo humano. Portanto, o produto pode ser inserido às mesas, com orientação de profissionais capacitados com vistas à necessidade particular dos indivíduos, afim da recuperação e promoção da saúde de portadores de dislipidemias, prevenção de agravos e do aparecimento em indivíduos saudáveis, entre outros.