

## LINHAÇA: ALIMENTO FUNCIONAL

PESSOA, Joyce Mara Okamoto (autor) - UNIFEV - Centro universitário de Votuporanga.

CARVALHO, Maria Aparecida Viola Carvalho (orientadora) - UNIFEV - Centro universitário de Votuporanga.

**Introdução:** A Linhaça (*Linum usitatissimum* L.) é uma semente oleaginosa que tem sido muito estudada por possuir compostos fisiologicamente ativos benéficos à saúde. É considerado um alimento funcional devido ser fonte natural de fitoquímicos sendo boas fontes de ácido linolênico (ALA), lignanas, ômega 3 e fibras.

**Desenvolvimento:** Diversas pesquisas evidenciam os benefícios nutricionais e efeitos positivos da alimentação acrescentada com uso da linhaça na prevenção e tratamento de doenças crônico-degenerativas por conter dentre outros o ácido graxo  $\alpha$ -linolênico (C18:3 n-3), que pode ser metabolicamente convertido nos ácidos docosaexaenóico (C22:6 n-3) e eicosapentaenóico (C20:5 n-3).

**Metodológica:** Este artigo foi realizado através de revisões de literaturas, sobre os principais componentes da linhaça, onde pesquisa comprovada cientificamente que uso da linhaça ajuda controlar diversas patologias. **Objetivo:** Revisar os principais efeitos terapêuticos da utilização da linhaça (*Linum usitatissimum* L.), para a saúde humana como alimento funcional. **Conclusão:** Estudos têm mostrado que devido às substâncias presentes na linhaça, e seus mecanismos de ação, o consumo regular, contribui para a promoção da qualidade de vida e bem estar, trazendo benefícios relacionados à prevenção de várias condições patológicas.

**Palavras Chaves:** Linhaça, ômega 3 e 6, alimento funcional

### Referências:

TRUCOM, C. A. A importância da linhaça na saúde. São Paulo: Alaúde, 2006. 152p.

MARQUES, Y, C, A. Propriedades funcionais da linhaça (*Linum usitatissimum*. L.) em diferentes condições de preparo e de uso em alimentos. Santa Maria, RS, Basil 2008.

NOVELLO, D.; POLLONIO, M. A. Caracterização e propriedades da linhaça (*Linum usitatissimum* L.) e subprodutos. Revista B. Ceppa, Curitiba, v. 29, n. 2, p. 317-330, jul./dez. 2011

ALVARENGA. C. I.; Armazenamento e fornecimento de linhaça. Lavras, 2012.