

**Título: Compostos bioativos e atividade antioxidante de sucos mistos: efeito sinérgico?**

Autor(es) Angela Tereza Savastano; Elisama de Moura Rodrigues; Geliane Brum Bom; Maristela Lourenço Rolla; Ana Luísa Kremer Faller\*

E-mail para contato: ana.faller@live.estacio.br

IES: UNESA

Palavra(s) Chave(s): Polifenóis; Flavonoides; Antioxidante; Suco; Interação

**RESUMO**

O consumo de frutas e hortaliças, principais fontes de fibras, vitaminas e minerais na dieta, está associado à baixa incidência de doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares, câncer e hipertensão arterial sistêmica. Além da composição nutricional citada acima, frutas e hortaliças também fornecem compostos bioativos, componentes não nutritivos que exercem efeito fisiológico positivo à saúde. O objetivo do trabalho foi identificar os principais compostos bioativos de frutas e hortaliças comumente utilizadas pela população e avaliar o possível efeito sinérgico de sua ingestão conjunta na forma de sucos mistos. Foram analisadas duas frutas, abacaxi e laranja, e três hortaliças, couve, agrião e hortelã. Cada alimento individualmente, e suas combinações como suco misto foram extraídos com solução de acetona 80%, o solvente evaporado em rotavapor e o resíduo ressuspendido em metanol 70%. As amostras foram então armazenadas sob refrigeração e posteriormente analisadas para compostos bioativos. O teor de polifenóis totais foi avaliado utilizando o reagente Folin-Ciocalteu utilizando ácido gálico como padrão. O teor de flavonoides totais foi determinado espectrofotometricamente, utilizando catequina como padrão. O maior teor de polifenóis, por grama de peso fresco, foi observado na hortelã, seguida da couve, agrião, laranja e abacaxi. O teor de flavonoides seguiu a mesma distribuição tendo, porém, diferença mais pronunciada entre a hortelã e os demais alimentos analisados. Ao comparar os valores de polifenóis e flavonoides entre os sucos mistos, aquele com maior teor de compostos bioativos foi o suco misto de laranja com couve, seguido do suco de abacaxi com couve, abacaxi com agrião e abacaxi com hortelã. Apesar de apresentar os maiores teores de polifenóis e flavonoides individualmente, a baixa quantidade de hortelã utilizada no suco misto promoveu pouca influência nos compostos bioativos do suco misto. Ao contrário, a maior proporção utilizada de laranja no suco misto de laranja com couve permitiu a primeira colocação deste entre os sucos. Comparando os valores obtidos pelo cálculo teórico com aqueles das análises práticas dos sucos mistos, pode-se observar que nas amostras analisadas parece haver um efeito sinérgico entre os componentes, apresentando maior detecção de polifenóis totais na análise prática. O mesmo efeito não é tão evidente para flavonoides totais. A combinação de frutas e hortaliças na forma de sucos pode representar uma forma simples de promover o aumento da ingestão de compostos bioativos e potencializar os efeitos benéficos individuais dos alimentos, devendo-se avaliar em seguida o impacto sobre a capacidade antioxidante dos sucos.