

## **PRODUÇÃO DE SUCO DE BETERRABA COM LARANJA E COUVE E UTILIZAÇÃO DE TESTE DE ACEITABILIDADE EM JOVENS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

LOPES, Jessica Cardoso<sup>1</sup>; SANTOS, Ivone Lima<sup>2</sup>; LOPES, Meiry de Souza<sup>3</sup>;  
EGAS, José Pedro Fernandes<sup>4</sup>; SILVA, Geuzimara de Souza<sup>5</sup>;  
SILVA, Meirelane Souza<sup>6</sup>

ÁREA: Alimentos TCALI02  
CATEGORIA: Trabalho Científico

### **INTRODUÇÃO**

As beterrabas são ricas em vitaminas e minerais. A raiz contém folato, potássio, manganês e fibras, as partículas químicas que causam o pigmento vermelho também contém agentes anticancerígenos. Já a laranja é rica em vitamina C sendo assim um antioxidante natural. E a couve possui ação vermífuga, ajuda a combater problemas do fígado e estômago além de possuir ação laxativa (TILLMAN, 2009). A união de tais alimentos em forma de suco ganhou destaque após a publicação de um estudo que sugere que a bebida melhora em até 10% a performance física, além de ajudar na recuperação dos músculos após a malhação. Tudo por causa do óxido nítrico, substância que reduz a pressão arterial e reforça a resistência do organismo, além de possuir pouquíssimas calorias (VILLELA, 2014). A análise sensorial é aplicada na melhoria da qualidade e desenvolvimento de novos produtos, além de relatar a aceitação do consumidor ao produto.

### **OBJETIVO**

Dessa forma, esse trabalho teve o objetivo de verificar qual o nível de aceitabilidade do suco de beterraba com laranja e couve por jovens praticantes de musculação.

### **MÉTODOS**

Para a produção do suco, o mesmo foi realizado no laboratório de técnica e dietética e para realização do teste de aceitabilidade sensorial utilizou-se o laboratório de ciência de alimentos

---

<sup>1</sup> Acadêmica - Jessica Cardoso Lopes, Nutrição, Universidade Federal do Amazonas, nutrijessicacardoso@gmail.com

<sup>2</sup> Orientadora - Ivone Lima Santos, Nutrição, Universidade Federal do Amazonas, ivonesantos\_nutri@hotmail.com

com o teste de escala hedônica do Instituto Adolfo Lutz, (2008) seguindo as normas de condições adequadas para tal procedimento, com iluminação própria, cabines individuais e ausência de interferências, tais como, odores, e ruídos que poderiam influenciar no bem estar do sujeito e no resultado da pesquisa realizada com os jovens interessados em contribuir para a pesquisa.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Da amostra total de 25 jovens praticantes de musculação com idade de 19 a 25 anos, 36% classificaram que gostaram moderadamente do suco, 24% gostaram regularmente e 20% não gostou nem desgostou (Tabela 1).

**Tabela 1:** Percentual total do teste de aceitabilidade do suco de beterraba com laranja e couve.

	Gostaram Moderadamente n (%)	Gostaram Regularmente n (%)	Não gostou nem desgostou n (%)	Desgostaram regularmente n (%)	Desgostaram Extremamente n (%)
Suco de beterraba com laranja e couve	9 (36%)	6 (24%)	5 (20%)	3 (12%)	2 (8%)

Fonte: Própria.

Segundo Sasaki et al 2001, o papel da alimentação na infância influencia na formação e incorporação de hábitos alimentares saudáveis na vida adulta, pois se um indivíduo quando criança não possui o hábito de consumir regularmente frutas e verduras este com certeza ao se tornar jovem/adulto terá certas restrições com determinados alimentos e ao ingerir esses alimentos de diferente forma pode ou não interferir no teste de aceitabilidade do alimento em pesquisa.

## CONCLUSÃO

De acordo com os resultados, observou-se que o suco de beterraba com couve foi bem aceita pelos jovens praticantes de musculação. Podendo tal produto ser incluído no pós-treino onde ira proporcionar ao desportista a dilatação dos vasos sanguíneos causada pelo óxido nítrico melhorando a capacidade energética muscular desses indivíduos.

**Palavras-chave:** Desportistas, Antioxidantes, Pós-Treino.

## REFERÊNCIAS

TILLMAN, J. **Vitaminas**. São Paulo: Rideel, 2009.

VILLELA, M. **Nutrição em Pauta**. [S.I.]: Artigos Beterraba, 2014. Disponível em: <<http://www.nutricaoempauta.com.br>>. Acesso em: 31ago. 2015.

IAL - INSTITUTO ADOLFO LUTZ. **Normas analíticas do Instituto Adolf Lutz: Métodos físico químicos para análise de alimentos**. 4. ed. Capítulo VI Analise Sensorial; São Paulo, 2008. Métodos.