

# Aveia – Benefícios Nutricionais





## O que é aveia?

Aveia é um cereal com origem na Ásia, no Mediterrâneo e no Oriente Médio; no Brasil, ela é cultivada principalmente nas regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste.

É conhecida por ter em sua composição  **fibras solúveis e insolúveis**, que podem contribuir para o funcionamento do intestino, a redução do colesterol, o controle de glicemia e o aumento da sensação de saciedade. Além disso, contém lipídios e antioxidantes, que contribuem para diminuir o impacto de radicais livres e de outras substâncias que favorecem o surgimento de doenças.

Também é um alimento rico em **proteínas, ferro, magnésio, fósforo, zinco, manganês e vitaminas B1 e B5** (do complexo B), as quais garantem a produção de energia pelo organismo e o bom funcionamento dos sistemas nervoso e hormonal.

No fim da década de 1990, a Food and Drug Administration (FDA) usou oficialmente a denominação de **alimento funcional** para a aveia, relacionando o seu consumo com a **redução do risco de problemas cardiovasculares**. Além disso, diversos estudos comprovam que o consumo regular de aveia também pode prevenir ou amenizar várias outras doenças, como **diabetes, obesidade e hipertensão, bem como auxiliar na redução dos níveis de colesterol**.

A aveia pode ser consumida *in natura*, na forma de flocos adicionados a leites ou iogurtes e como mingau, além de fazer parte da formulação de uma variedade de produtos, como pães, bolos, biscoitos, cereais matinais, massas, bebidas, produtos fermentados, entre outros.



## Overnight Oats com Iogurte, Granola e Mel

### Ingredientes:

100 g de aveia  
75 ml de leite  
1 banana picada  
1 pote de iogurte  
Granola

### Modo de preparo:

Em uma taça, misture bem a aveia, o leite e o iogurte. Coloque a mistura em um recipiente de vidro e leve-a à geladeira durante a noite. Misture com a banana e a granola.



### Você sabia?

A aveia, embora inicialmente não apresente a proteína do **glúten** em sua constituição, é normalmente cultivada no mesmo terreno de grãos que o contêm, em um processo chamado de rotação; por isso, frequentemente, ela pode apresentar traços de glúten.

# REFERÊNCIAS

AVEIA. Disponível em:

[https://www.nre.seed.pr.gov.br/arquivos/File/toledo/logistica/alimentacao\\_escolar/dicas\\_nutricionais\\_aveia.pdf](https://www.nre.seed.pr.gov.br/arquivos/File/toledo/logistica/alimentacao_escolar/dicas_nutricionais_aveia.pdf). Acesso em: jul. 2023.

GALDEANO, M. C. **Aveia, uma escolha saudável**. Disponível em:

<https://www.infoteca.cnptia.embrapa.br/bitstream/doc/957168/1/2012301.pdf>.

Acesso em: jul. 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Universidade Federal de Minas Gerais. **Desmistificando dúvidas sobre alimentação e nutrição**. Brasília, 2016. Disponível

em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando\\_duvidas\\_sobre\\_alimenta%C3%A7%C3%A3o\\_nutricao.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/desmistificando_duvidas_sobre_alimenta%C3%A7%C3%A3o_nutricao.pdf). Acesso em: jul. 2023.

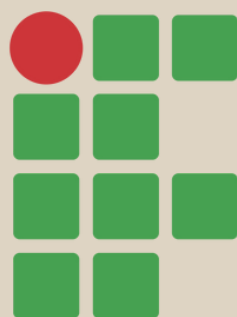
MOURA, M. **Farelo, flocos e farinha de aveia**: diferenças, benefícios e nutrientes. Saiba mais sobre a aveia, as diferentes formas de consumo, os valores nutricionais e os benefícios para a saúde. 2020. Disponível em:

<https://minhasaude.proteste.org.br/farelo-flocos-farinha-de-aveia-diferencas-beneficios-nutrientes/>. Acesso em: jul. 2023.

NESTLÉ. Cozinhar. **Overnight oats com chia, iogurte e fitness granola e mel**.

Disponível em: <https://saboreiaavida.nestle.pt/print/pdf/node/15704>. Acesso em: jul. 2023.





**INSTITUTO  
FEDERAL**  
Rio de Janeiro



@ifrj.oficial



/ifrj.oficial



/ifrjoficial

**portal.ifrj.edu.br**