



4º Feira de Ciências do Clube de Ciências Decolar e NAIPCE

18 de outubro de 2024

SEGREDOS E CULTIVO DOS ALIMENTOS

Rebeca Sofia dos Santos Ribeiro; Antônia Wanda Silva Araújo ; Orientador(a).Marilene Alves da Silva
marilene.alves@edu.mt.gov.br

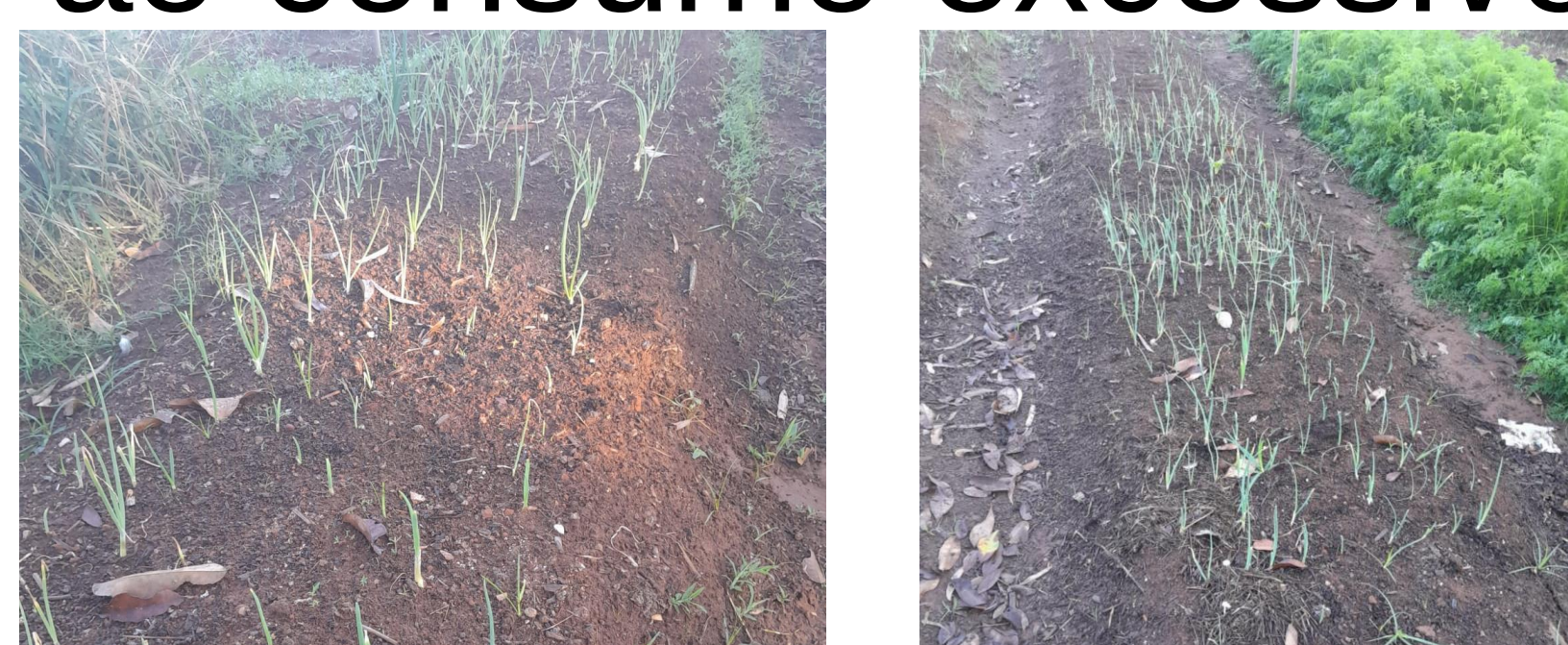
Escola Estadual Padre Johannes Berthold Henning

INTRODUÇÃO

A cebola de cabeça (*Allium cepa*) é um vegetal amplamente consumido, conhecido por seu sabor característico e propriedades medicinais. Rica em nutrientes e compostos bioativos, a cebola tem sido utilizada tanto na culinária quanto na medicina popular ao longo dos séculos. Seus principais nutrientes incluem vitaminas, minerais e antioxidantes, que desempenham papéis essenciais na manutenção da saúde. No entanto, o uso excessivo de cebola pode apresentar alguns efeitos adversos.

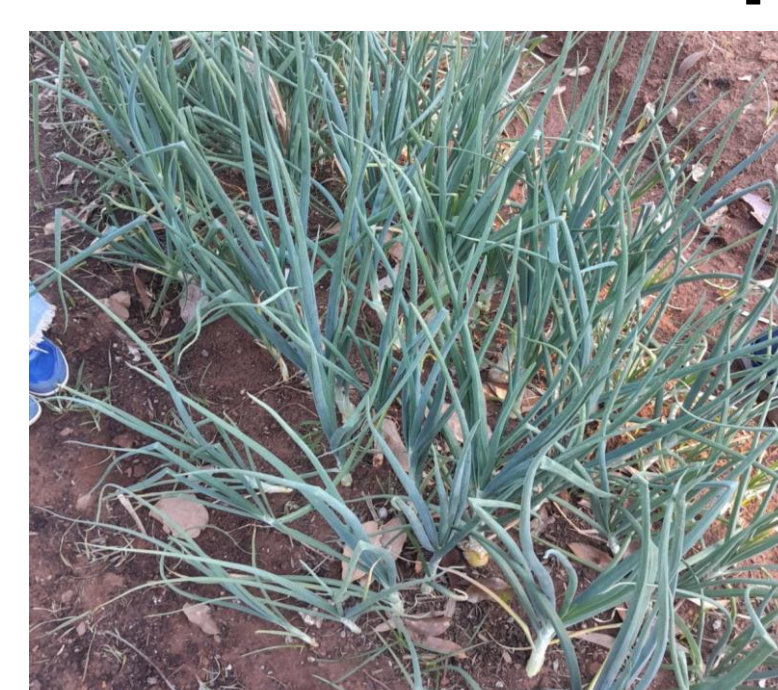
METODOLOGIA

Este trabalho foi desenvolvido com base em revisão de literatura científica sobre a composição nutricional da cebola, seus benefícios para a saúde e os possíveis impactos de um consumo exagerado. Foram coletados dados sobre suas propriedades antioxidantes, seu papel na prevenção de doenças crônicas e os efeitos gastrointestinais associados ao consumo excessivo.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

A cebola contém vitaminas C e B6, manganês e potássio, além de compostos sulfurados que contribuem para sua ação anti-inflamatória e antioxidante. Pesquisas indicam que o consumo regular de cebola está associado à redução do risco de doenças cardiovasculares, fortalecimento do sistema imunológico e propriedades anticâncer. No entanto, o consumo excessivo pode causar desconfortos gastrointestinais, como azia e gases, devido à presença de frutanos, que são difíceis de digerir.



CONCLUSÃO

A cebola de cabeça é um alimento nutritivo que pode trazer inúmeros benefícios à saúde quando consumida de forma equilibrada. No entanto, o consumo exagerado pode provocar efeitos negativos no sistema digestivo. Portanto, é importante buscar o equilíbrio no uso desse alimento, aproveitando ao máximo seus benefícios sem exageros.



Apoio

