



Nome científico: *Arachis hypogaea L.*

Nome popular: Óleo de amendoim

Família: Leguminosae

Parte Utilizada: Semente

Composição Química: Ácido Mirístico, Ácido Palmítico, Ácido Palmitoleico, Ácido Margárico, Heptadecenoico, Ácido Esteárico, Ácido Oleico (Ômega 9), Ácido Linoleico (Ômega 6), Ácido Linolênico (Ômega 3), Ácido Araquídico, Ácido Eicosenoico, Ácido Behênico, Ácido Erúcido, Ácido Lignocérico, Vitamina E,

Formula molecular: N/A **Peso molecular:** N/A

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

O amendoim (cientificamente, *Arachis hypogaea L.*) é uma leguminosa com processo especial de frutificação, denominado geocarpia, em que uma flor aérea, após ser fecundada, produz um fruto subterrâneo. Suas flores são amarelas, agrupadas em número variável ao longo do ramo principal ou também dos ramos secundários, conforme a variedade ou o tipo vegetativo. Todas são potencialmente férteis e hermafroditas, autógamas, com baixa porcentagem de cruzamentos naturais. Seu período de florescimento é bastante dilatado, havendo épocas de aparecimento de maior número delas, e seu fruto (ou vagem) para a Botânica é um legume.

Indicações e Ação Farmacológica

Rico em ácidos graxos, especialmente ômega 6, o óleo estimula os sistemas nervoso, imunológico e de coagulação, prevenindo as hemorragias.

O consumo do óleo de amendoim colabora para baixar o colesterol ruim e manter os níveis do colesterol bom no organismo.



Possui ainda vitamina E, um nutriente que impede a proliferação exagerada dos radicais livres e atua contra o envelhecimento precoce e vitamina B, que afasta o mau humor.

Enquanto outros tipos de óleos vegetais perdem nutrientes quanto expostos a altas temperaturas, o óleo de amendoim é mais resistente. Não solta fumaça, não escurece durante o processo de fritura, não tem cheiro e nem sabor. É excelente para cozinhar, fritar, para pratos especiais e temperar saladas.

Ácido fólico ou folato

Essencial para a formação correta do sistema nervoso do feto.

Ácido graxo monoinsaturado

Conhecido como gordura do bem, contribui para diminuir a oxidação, aumentar a captação do colesterol ruim (LDL) pelo fígado e elevar as taxas do colesterol bom (HDL).

O LDL em excesso provoca aumento da deposição de placas de gordura nas artérias, impedindo o fluxo sanguíneo. Já o HDL tem a função de transportar o colesterol dos tecidos para o fígado. Esse processo é fundamental para evitar doenças cardiovasculares, como a aterosclerose (entupimento das artérias). Mesmo com alto valor calórico, o amendoim não contém colesterol por ser de origem vegetal.

Cálcio

Fortalece a estrutura óssea e previne osteoporose. Deve ser sempre consumido em conjunto com o magnésio.

Ferro

Fundamental na dieta das gestantes, pois ajuda no crescimento do feto e na formação do sistema nervoso do bebê, além de reduzir infecções comuns na gravidez. Também é extremamente importante ao longo da vida toda: é parte das células vermelhas e sua carência é diagnosticada como anemia.



Fibra alimentar

Gera saciedade e ajuda no emagrecimento.

Fósforo e potássio

São aliados dos adeptos de atividade física: ajudam a afastar a fadiga e dar pique. O fósforo auxilia na formação dos ossos e é fundamental na constituição do rim. O potássio melhora a contração muscular.

Gordura

É fonte concentrada de energia. Serve de transporte e absorção das vitaminas lipossolúveis (insolúveis em água). Além disso, é precursora de diversos hormônios e protege as membranas celulares.

Gordura monoinsaturada

Contribui para a eliminação de peso. Mantém o nível de açúcar no sangue estável e ativa o metabolismo da queima de gordura. Além disso, converte os estoques de gordura corporal em energia.

Magnésio

Importante para circulação, fortalecimento dos músculos e cicatrizações. Essencial para o sistema nervoso. Ajuda a manter o estresse longe.

Ômega-3

Reduz moderadamente os níveis de triglicérides no sangue e a pressão arterial. Igual ao Omega-6, previne o envelhecimento por funcionar como renovador celular.

Ômega-6

Renovador celular, previne o envelhecimento precoce.



Selênio

Eficácia na redução do estresse celular, físico e emocional.

Vitamina E

Nutriente famoso pela ação antioxidante, ou seja, combate ao excesso de radicais livres e prevenção de tumores. Aumenta a resistência dos músculos ao reduzir dores, e preserva o sistema imunológico.

Vitaminas do complexo B

Essenciais ao sistema nervoso. Auxiliam na digestão e afastam o mau-humor por ajudar na formação de neurotransmissores como a serotonina – sinônimo de bem-estar.

Outros benefícios: amendoim a favor da beleza

- Protege os vasos sanguíneos.
- Tem ação anti-inflamatória.
- Previne o envelhecimento precoce.
- Combate o enfraquecimento de unhas e cabelos.
- Regula a oleosidade da pele.
- Afasta dermatites e seborreia.

Toxicidade/Contraindicações

Óleo de amendoim e não deve ser administrado a pacientes alérgicos ao amendoim.

Dosagem e Modo de Usar

Uso Alimentício e Cosmético

Sugere-se o uso de 1 a 5% em produtos cosméticos e farmacêuticos.

Referências Bibliográficas

An. Farm. Quím. São Paulo, São Paulo, v.20, n.1/2, p.40-44, 1980.



BAUR, F.J. – **Nutritional aspects of oils and fats.** In: LAWSON, H. *Food oils and fats.* New York: Chapman & Hall, 1995. p.203-280.

BELITZ, H.D., GROSCH, W. – **Food chemistry.** Berlin: Springer-Verlag, 1987. p.472-493.

BERNARDINI, E. - **Oilseeds, oils and fats.** Rome: B. E. Oil Publishing House, 1985b. v.1, p.351-362.

BRASIL. Leis, decretos, etc. **Resolução n. 22/77 da Comissão Nacional de Normas e Padrões para Alimentos.** In: COMPENDIO da legislação de alimentos. Rev.3. São Paulo: ABIA, 1989. v.1/A, p.7.10-7.14.