FARINHA DE BANANA VERDE

Nome científico: *Musa sp.*
Sinonímia científica: N/A.
Nome popular: Bananeira.
Família: Musaceae.
Parte Utilizada: Fruto e casca.
Composição Química: Farinha de Banana Verde.
Formula molecular: N/A **Peso molecular:** N/A

CAS: N/A
DCB: N/A
DCI: N/A

A banana é uma das frutas mais consumidas no mundo, sendo produzida na maioria dos países tropicais. Em países como o Brasil e a Venezuela, onde se consome muito trigo importado, este pode ser mesclado com outros cereais e vegetais com alto conteúdo de amido como fontes de nutrientes com menos custos.

Indicações e Ação Farmacológica

A Farinha de Banana Verde auxilia na redução da glicemia no sangue, sendo considerada coadjuvante no tratamento do diabetes. O principal responsável por essa ação é o amido resistente, que não é digerido pelo intestino delgado e ao chegar ao intestino grosso é processado pelas bactérias da flora intestinal, resultando em substâncias benéficas para o organismo. Por não sofrer digestão, o amido resistente comporta-se como uma fibra solúvel, gerando uma maior sensação de saciedade;

além de ser um carboidrato de baixo índice glicêmico, não causando grandes picos de glicose e consequentemente, grande carga de insulina.

Toxicidade/Contraindicações

Não há contra indicação do consumo da farinha de banana verde, podendo ser utilizada por mulheres no período de amamentação. A única ressalva é o aumento da ingestão de água, pois o alto consumo de fibras pode gerar constipação intestinal ou ressecamento das fezes.

Dosagem e Modo de Usar

Adicione 10 a 20 g à 200 mL de água ou outro bebida de sua preferência. Misture até dissolver.Pode ser consumido com leite, sucos, iogurtes, bolos e pães.

Banana verde

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS			
Porção 10g ou ml (medida caseira)			
Quantidade por porção			% VD (*)
Valor energético	34,6	Kcal	1,7
Carboidratos	8,8	g	2,9
Proteínas	0,4	g	0,5
Gorduras totais	0,2	g	0,4
Gorduras saturadas	0,1	g	0,5
Gorduras trans	-	g	-
Fibra alimentar	1	g	4,0
Sódio	0,3	mg	0,0

* % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

natural florien

Referências Bibliográficas

BORGES, A.M; et al. **Caracterização da farinha de banana verde.** Ciênc. Tecnol. Aliment., vol.29, n.2, p.333-339, 2009.

OVANDRO-MARTINEZ, M. et al., **Unripe banana flour as an ingredienty to increase the undigestible carbohydrate of pasta.** Food Chemistry, Canadá, v. 113, p.121- 126, 2009.