

LEVEDURA DE CERVEJA

Nome científico: *Saccharomyces cerevisiae* Meyen.

Sinonímia científica: N/A.

Nome popular: levedura de cerveja, levedo de cerveja.

Família: N/A.

Parte Utilizada: Levedura.

Composição Química: Rica em proteínas (45 a 50%), vitaminas, minerais, lipídios, lecitinas, esteróis e enzimas.

Formula molecular: N/A

Peso molecular: N/A

CAS: N/A

DCB: N/A

DCI: N/A

É um fermento inativo resultante do processo de fermentação da cevada, é uma das maiores fontes naturais de vitaminas do complexo B e de proteínas, com a vantagem de não possuir colesterol e gordura, característicos das proteínas de origem animal. O levedo de cerveja contém alto teor de proteínas, fibras e vitaminas.

A levedura de cerveja é um alimento precioso e um remédio milenar. Já assim a considerava Hipócrates, o “Pai da Medicina”, bem como os monges das confrarias medievais, que a empregavam nas curas de muitos males, principalmente nas chagas e furunculoses.

As leveduras são fungos ascomicetos, cogumelos microscópicos, que se multiplicam ordinariamente por gemulação, conformando, assim, longas fiadas de células (cada uma é um ovóide com a dimensão de 8 a 10 milésimos de milímetro), como as contas de um rosário. O gênero *Saccharomyces* compreende várias espécies, de que uma

das principais é a levedura de cerveja (*Saccharomyces cerevisiae*). É, de longe, a mais apreciada e a mais rica em termos alimentares. Provingo do malte, assegura as proteínas necessárias e completas em todos os aminoácidos, sendo, por isso, ideal para os que não se alimentam de carne.

A levedura de cerveja é rica em proteínas (45 a 50%) muito digeríveis, possuindo todos os aminoácidos indispensáveis à vida (histidina, arginina, lisina, triptofano, alanina, leucina, isoleucina, cistina, cistinaína, glicina, ácido aspártico, ácido glutâmico, fenilalanina, treonina, metionina, tirosina, valina, prolina, serina, etc), glúcidos, auxonas (complexo T), vitaminas (sobretudo do grupo B) e minerais (principalmente fósforo, ferro 3, potássio, cálcio, magnésio, silício, cobre, zinco, selênio, crómio, alumínio). Possui, igualmente, em quantidades consideráveis, lípidos (5 a 20%: estearina, palmitina, ácido aracínico), lecitinas, numerosos esteróis (os principais: ergosterol 4 e zimosterol), enzimas ou diástases (zimases, invertina, maltase, fosfatases, etc).

Indicações e Ação Farmacológica

O Levedo de Cerveja tem muitas funções no organismo, mediadas por seus componentes, que são muitas vitaminas e aminoácidos essenciais para o corpo humano. Está particularmente indicada nos casos de diabetes (devido ao alto teor em glutathione - um péptido sulfurado (composto de ácido glutâmico, cisteína e glicocola), que exerce ação preponderante em todos os fenômenos biológicos e, em particular, nas reações de oxido-redução, nos processos de desintoxicação e de resistência às infecções), furunculose, acne e demais problemas de pele, gravidez, anemias, atrasos de crescimento e desenvolvimento, afecções do sistema linfático (intoxicações e infecções), arteriosclerose, doenças artríticas e alcoolismo.

É um excelente reconstituente e protetor do sistema nervoso. Possui ação reguladora das glândulas endócrinas, como a tiróide, o pâncreas, as suprarrenais, as gônadas. É

um tônico geral cardíaco e circulatório. Favorece a assimilação dos alimentos, equilibra e regenera a flora intestinal e é um notável protetor hepático (indicada nos estados pré-cirróticos e nas degenerescências adiposas do fígado). É muito adequada aos desportistas, aumentando-lhes a resistência, favorecendo o trabalho muscular e promovendo a eliminação de toxinas residuais.

Toxicidade/Contraindicações

Não há relatos nas literaturas consultadas. Porém, são necessários mais estudos sobre o assunto.

Dosagem e Modo de Usar

- **Pó:** até 5g ao dia.

Na alimentação, usa-se cerca de uma colher de sobremesa, para crianças; uma ou duas das de sopa, para adultos.

Referências Bibliográficas

BACURAU, Reury F. **Nutrição e Suplementação** Esportiva. São Paulo: Phorte, 2001.

BIESEK, Simone et al. **Estratégias de Nutrição e Suplementação no Esporte**. São Paulo: Manole, 2005.

BIESEK, Simone. **Nutrição: um caminho para vitória**. Rio de Janeiro: , 1997.

FETT, Carlos. **Ciência da Suplementação Alimentar**. Rio de Janeiro: Artmed, 2002.

Vendas

(19) 3429 1199
Estrada Vicente Bellini, 175

vendas@florien.com.br
www.florien.com.br