

RETENÇÃO DE CAROTENOIDES EM ABÓBORA (*Cucurbita moschata*) E DE FERRO E ZINCO EM FEIJÃO-CAUPI (*Vigna unguiculata*)

Lúcia Maria Jaeger de Carvalho⁽¹⁾

⁽¹⁾Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ, luciajaeger@gmail.com

As deficiências de micronutrientes como a vitamina A e, de ferro e de zinco dão origem a uma série de doenças sendo considerado problema de saúde pública, principalmente nos países em desenvolvimento e naqueles com populações abaixo da linha de pobreza. Vários estudos reportam as perdas e a retenção de carotenoides provitamina A (alfa e beta-caroteno, principalmente) bem como de minerais (ferro e zinco), em alimentos de origem vegetal, após o seu cozimento/processamento. Variações quanto à retenção de micronutrientes, principalmente de carotenoides provitamina A são, normalmente encontradas, de acordo com o tipo de cozimento e alimento/matriz em estudo. Em nossos estudos preliminares encontramos variações nos teores de carotenoides totais em diferentes preparações de abóbora (*Curcubita moschata*) cozidas sob imersão em água, cozidas no vapor e no doce de abóbora. Estes valores variaram de 91,58 a 214,20 µg/g, após o cozimento sob imersão em água à ebulição; de 107,49 a 205,42 µg/g, após o cozimento no vapor e, no doce de abóbora de 99,21 a 247,73 µg/g, respectivamente. Estes teores são considerados bastante elevados quanto ao conteúdo de carotenoides totais. No estudo preliminar sobre os teores de ferro e zinco em cinco cultivares de feijão caupi (*Vigna unguiculata*), após cozimento dos grãos, em panela comum, com e sem imersão prévia em água, foram observados percentuais de perda reduzidos variando de 0,92 a 5,35%, os quais podem ser atribuídos à perda de massa dos grãos para a água de cozimento, ou seja, o caldo normalmente consumido com os grãos, o que a minimiza. O nosso principal problema quanto aos estudos de retenção é no que se refere a uma extração eficiente dos carotenoides presentes nas matrizes cruas, tendo em vista que uma boa extração só está sendo obtida com as amostras cozidas.