Published on *Dieta mediterrânica* (http://www.dietamediterranica.pt)

OS TREMOÇOS E A SAÚDE

Language
Undefined

Este alimento é frequente como aperitivo nos países mediterrânicos e na América Latina. Em Portugal, o nome deriva do árabe *al-turmus* revelando a longa tradição do seu consumo entre nós, ao contrário de muitos outros países ocidentais onde é um ilustre desconhecido à mesa. O tremoço é a semente contida na vagem do fruto de uma planta muito bonita, chamada “ **tremoceiro**” do gênero Lupinus, cujas flores apresentam corola papilionácea, podendo ser azuis, róseas, roxas, brancas, amarelas (a que origina o nosso conhecido tremoço), vermelhas ou ter mesmo várias cores. A floração ocorre na primavera e verão.

O tremoço, à semelhança de outras leguminosas, como o grão, o feijão, a lentilha, a fava ou a ervilha apresenta diversas propriedades nutricionais muito interessantes para a saúde. Contudo, o tremoço em natureza apresenta um aminoácido e alcaloides neurotóxicos. Estes são eliminados depois de cozidos e cobertos com água que deve ser mudada com frequência durante vários dias até perderem o seu amargo original, com a eliminação dos alcalóides. A partir desse momento tornam-se no excelente alimento que todos apreciamos.

A maioria destas plantas da família das fabáceas, tem a propriedade de fixar azoto nos solos sendo utilizadas como fertilizante natural em zonas agrícolas, permitindo reduzir a utilização de adubos, o que a torna duplamente útil como fornecedora de alimento proteico e protetora do ambiente.

O tremoço é um alimento com um **reduzido valor energético (cerca de 70kcal num pires de 60g)**

o que o faz dele um aperitivo muito interessante face a outros do género. Na sua composição, encontramos cerca de **16g de proteínas por 100g, com uma boa qualidade e digestibilidade, e 5% de fibra**. Caracteriza-se por ser **pobre em gordura** (cerca de 2% da sua composição) sendo esta, maioritariamente, mono e polinsaturada. Contêm ainda vitaminas, destacando-se o folato em quantidades substanciais, e sais minerais, como o cálcio, o potássio, o manganésio, o ferro e o zinco.

A elevada presença de proteína, qualidade da fibra e o reduzido valor energético, fazem do tremoço um alimento muito interessante como **saciante e na redução do apetite**. O tremoço pode ser utilizado como substituto de proteína animal e em particular nas dietas vegetarianas, sendo isento de glúten. O tremoço é uma das principais fontes vegetais de proteína existentes (e menos irritante para o estômago quando comparado com a soja, por exemplo) e nesta condição tem sido injustamente esquecido. Segundo alguns trabalhos, a elevada presença de fibra permite ao tremoço ter um papel ativo na **regulação do colesterol e glicemia e ainda na regulação e proteção da flora intestinal**, também devido à elevada presença de fitoquímicos contidos nestas sementes. Para alguns, o tremoço pode ser mesmo considerado um alimento funcional.

O inconveniente do tremoço é **elevada quantidade de sal** proveniente da salmoura em que são conservados tantas vezes, chegando uma porção de 60g a atingir um quinto da dose máxima diária recomendada de sal que são 5g. Uma solução caseira é **passar os tremoços por água corrente ou demolhá-los antes do seu consumo** e quando os comprar embalados ler os rótulos e comprar os com menores teores de sal.

Em suma, o tremoço é um alimento pouco calórico, altamente saciante e com diversos benefícios na saúde, em particular se se conseguir reduzir o teor de sal na sua elaboração.

Fonte: Nutirmento

Source URL (modified on 02/11/2017 - 11:55): http://www.dietamediterranica.pt/?q=en/node/543