

Algo mais

· A pimenta é o tempero mais utilizado no mundo depois do sal. Cerca de um quarto da população mundial consome pimenta regularmente;

· O sabor da pimenta é encontrado na parte mais externa da planta, muito pouco internamente e nada nas sementes;

· Cor e sabor caminham lado a lado e o “condimento” parece estar associado com o pigmento. Cores e sabores fortes estão intimamente ligados. Pimentas vermelho vivo são superiores em sabor que as verdes;

· A variedade Habanero é uma das mais aromáticas e seu sabor inigualável. É considerada a mais forte que existe.

· A pimenta está presente na culinária de diversos países, mas provavelmente sua associação mais famosa é feita com a cozinha mexicana. Mas ela também é ingrediente essencial em vários pratos da Índia, Coréia, Indonésia, Nepal, Tailândia, Turquia, etc.

· As pimentas são utilizadas das mais diversas formas - cruas, cozidas, secas, em saladas, fritas, entre outras. Seu extrato é utilizado na preparação de molhos picantes.

E como eliminar o ardor?

Em primeiro lugar, é preciso deixar claro que ele não irá desaparecer de uma hora para a outra. A água também não vai ajudar muito, e sim alimentos com gordura (como a do leite integral), com ácido (como o do limão) e com açúcar, mas com um detalhe: precisam estar frias. Portanto, é necessário ingerir algo a exemplo de uma sobremesa como pudim de leite, iogurte com frutas ou um sorvete, que o ardor passará, ou irá diminuir.

O ‘primo’ pimentão

O pimentão, assim como a pimenta, também possui multiplicidade de cores, porém não possui ardência por se tratar de um legume. As cores estão relacionadas ao seu processo de maturação, variando de 120 dias para a colheita do verde e 150 para o amarelo ou vermelho. A cor da pele também identifica os nutrientes.

Pimentão Vermelho

Possui 23 calorias, a cada 100 gramas. É o mais rico em vitamina A (6.500UI/100g) e K. Importante para a pele e para os olhos, e o segundo em teor de vitamina C (158mg/100g).

Pimentão Verde

Possui 21 calorias. É o segundo em teor de vitamina A (2.000UI/100g), mas o menos rico em vitamina C (100mg/100g) e em potássio (174mg/100g) importante para a contração muscular.



Pimentão Amarelo

É a opção mais rica em vitamina C (201mg/100g), importante para a imunidade, entre outras funções, e em potássio (221mg/100g). Não tem, entretanto, vitamina A.

Dicas

Apesar de ser um alimento saudável tem fama de indigesto. Sugestão: cozinhar o legume o que facilita sua digestão. Para remover sua pele, sua parte mais indigesta, basta colocá-lo em água fervente por um minuto até romper a pele.

LPC inaugura novas unidades em Camaçari, Lauro e Salvador

O laboratório LPC inaugurou recentemente novas unidades em Salvador, Lauro de Fretas e Camaçari, com destaque para **Shopping Barra** (Piso L2 no Estacionamento da C&A), **Buraquinho** (Edifício Mais Empresarial), **Camaçari** (Praça Abrantes), **Hospital Sermege** (Camaçari) e **Hospital Agenor Paiva**.

Consulte nosso site e saiba mais!



BARRA - Av. Centenário, 54, Chame-Chame
HOSPITAL PORTUGUÊS - Av. Princesa Leopoldina 914, Barra Avenida

LUCAIA - Av. Juracy Magalhães Júnior, 281, Ed. Ticiano, Loja 001 - Rio Vermelho

PITUBA - Av. Paulo VI, 1920

IMBUÍ - Rua das Araras, 1064 - Imbuí / Loja 2 Condomínio Green Life Imbuí



Hospital Central
SERMEGE

ITAPUÃ - Avenida Dorival Caymmi, 786

CAJAZEIRAS - Estrada do Coqueiro Grande, 2300, Fazenda Grande II

VILAS DO ATLÂNTICO - Al. Praia de Itapoã QD. D 15, L. 33

FUNDAÇÃO BAIANA DE CARDIOLOGIA
Rua das Hortências, 326 - Pituba



EM FOCO

www.laboratoriolpc.com.br | facebook.com/laboratoriolpc

1º Quadrimestre de 2018 | Ano 13 | Nº24

Pimenta uma dica quente para a saúde



Vacina contra HPV é para todas as idades *pág 2*

Saiba como eliminar o ardor da pimenta *pág 4*

www.laboratoriolpc.com.br



laboratoriolpc

Editorial

Nesta primeira edição do ano vamos trazer como tema principal a história e curiosidades de um alimento muito benéfico à saúde e que é amado por muitos baianos: a pimenta! Vamos trazer também informações sobre a vacina contra o HPV, que deve ser aplicada em pessoas de todas as idades. Esperamos que goste da leitura e desde já desejamos que o ano de 2018 seja próspero e de muita saúde!

Todos precisam se vacinar contra o HPV

Recentemente tem se falado bastante sobre a ampliação da indicação da vacina contra HPV não apenas para o sexo feminino, mas também para o masculino.

Especialistas apontam que além dos adolescentes, homens e mulheres adultos também devem se vacinar, mesmo aqueles que já tiveram contato com o vírus.

A vacina é eficaz na prevenção não só do câncer de colo de útero, mas ainda pode prevenir os cânceres de garganta, penis, ânus, vagina e vulva, além das lesões pré-cancerosas e verrugas genitais.

EXPEDIENTE
Conselho Editorial: Dr. José Carlos Lima, Dra. Daniela Lima e Jaime Lima
Edição: Marcelle Facchinetti DRT/BA 2357
Arte: Hector Salas Fotos: Shutterstock e Bigstock Tiragem 15 mil exemplares
Impressão: Gráfica Esperança
Diretor Técnico Responsável: Dr. José Carlos Lima CRM-BA 3125



A história da pimenta

Tempero muito difundido no Brasil e usado em diversos pratos típicos baianos, as pimentas são os frutos das plantas do gênero Capsicum, pertencentes a família Solanaceae. Evidências encontradas em sítios arqueológicos em diversas regiões apontam que estas plantas foram as primeiras domesticadas pelo homem, pois haviam vestígios de cultivo datando de 7500 a.C. aproximadamente.

Encontradas originalmente na América Central, mais precisamente no México, foi Cristóvão Colombo o primeiro europeu a encontrá-las em sua primeira jornada ao novo mundo. Nomeou os pequenos frutos de "pimenta" devido a sua semelhança em sabor (não aparência) às Pimentas do Reino, mundialmente conhecidas na época.

Existem cerca de 27 espécies conhecidas. A maneira mais correta de identificação são pelas flores e não pelo fruto. Seu nome varia muito em cada lugar onde é cultivada e a mesma planta pode receber vários nomes. Uma mesma planta pode sofrer alterações de acordo com o local, ensolação, temperatura e umidade em que é plantada. Entre as mais conhecidas: Malagueta, Dedo de Moça, Calabresa, Chile, Habanero, da Jamaica, de Cheiro, do Reino, Caiena, Cumari, Jalapeno, Síria. Ao lado os tipos mais comuns no Brasil.

A pimenta vermelha é nativa do Hemisfério Ocidental e evoluiu, provavelmente, na região da Bolívia e Peru, sendo que as primeiras a serem consumidas foram coletadas provavelmente de plantas selvagens. Aparentemente os índios já cultivavam pimentas entre 5.200 e 3.400 a.C., o que as coloca entre as plantas cultivadas mais antigas das Américas.

Em meados do século XVI, exploradores portugueses e espanhóis difundiram o cultivo para a África e Ásia, e muito rapidamente espalhou-se para as Filipinas, Índia, Coreia, China e Japão, onde foram incorporadas às suas culinárias.

Cinco tipos de pimentas mais comuns para os brasileiros



Pimenta Malagueta

Uma das mais conhecidas, pode apresentar uma grande variação de aromas, tem frutos compridos e é vermelha quando madura. Bastante picante, é muito usada em conservas, molhos de pimentas e como tempero, especialmente no acarajé.



Pimenta Dedo-de-Moça

Possui frutos compridos e de cores que vão do verde ao vermelho. Sem muita ardência e pouco aroma. É bastante saborosa e pode ser encontrada fresca, liofida, desidratada com sementes ou em conserva. É bastante usada em molhos.



Pimenta de cheiro

Possui frutos arredondados, alongados, retangulares, triangulares e cores diversas: do amarelo ao vermelho. Há vários níveis de ardência. Seu aroma é acentuado e é muito usada em saladas, como tempero para carnes, especialmente na preparação de peixes.



Pimenta Cumari

Pequena, mas é muito picante, um pouco amarga e não apresenta um aroma forte. Tem origem na mata brasileira, e possui frutos ovalados e arredondados, sendo verdes quando ainda não está madura e vermelha quando já madura. Pode ser encontrada na forma fresca ou em molhos.



Pimenta do Reino

É uma das mais antigas especiarias do mundo. Com formato redondo e miúdo, possui um sabor levemente picante e forte. Apresenta cores verde quando não está madura e vermelha já madura. Quando secas, ficam escuras e, por isso, são chamadas de pimenta preta.

Confira os graus de ardência das pimentas mais conhecidas

O grau de ardência das pimentas é apresentado em unidades na Escala de Scoville, nomeada de acordo com seu criador, Wilbur Scoville, sendo um dos primeiros testes considerado confiável.

EXTRA-FORTE

Piquin, caiena, tabasco, malagueta, cumari-do-Pará, pimenta-de-balde, habanero, scotchbannert, birds's eye africana



ARDIDA

Chilli em pó, pasilla, mirasol, jalapeno, molho de pimenta tabasco, arbol, pimenta-de-cheiro, dedo-de-moça, calabresa

SUAVE

Páprica, americana, cambuci, pimentão, pimenta redonda, cereja, páprica húngara, biquinho

Saiba mais



Informações Nutricionais

As pimentas, além de gostosas, são também nutritivas.

A capsaicina, que dá o ardido da pimenta, é que possui propriedades benéficas à saúde. Estudos comprovam que elas são ricas em vitamina A, B1, B2, C, E e niacina (conhecida também como vitamina B3); tem propriedades analgésicas e energéticas; reduz a formação de coágulos no sangue e é vasodilatadora e atua no cérebro estimulando a produção de endorfina.

A capsaicina ajuda a dissolver coágulos sanguíneos (considerada uma aspirina natural), dissolve muco dos pulmões, é expectorante, descongestionante e tem ainda ação antioxidante, antiinflamatória e se adicionada à dieta pode reduzir o desejo de comer, sendo benéfico ao tratamento da obesidade. Entretanto, especialistas recomendam que pessoas com problemas no trato gastrointestinal (gastrite, úlcera, hemorroidas e outros) evitem a ingestão, uma vez que a capsaicina funciona como um agente agressor das mucosas.