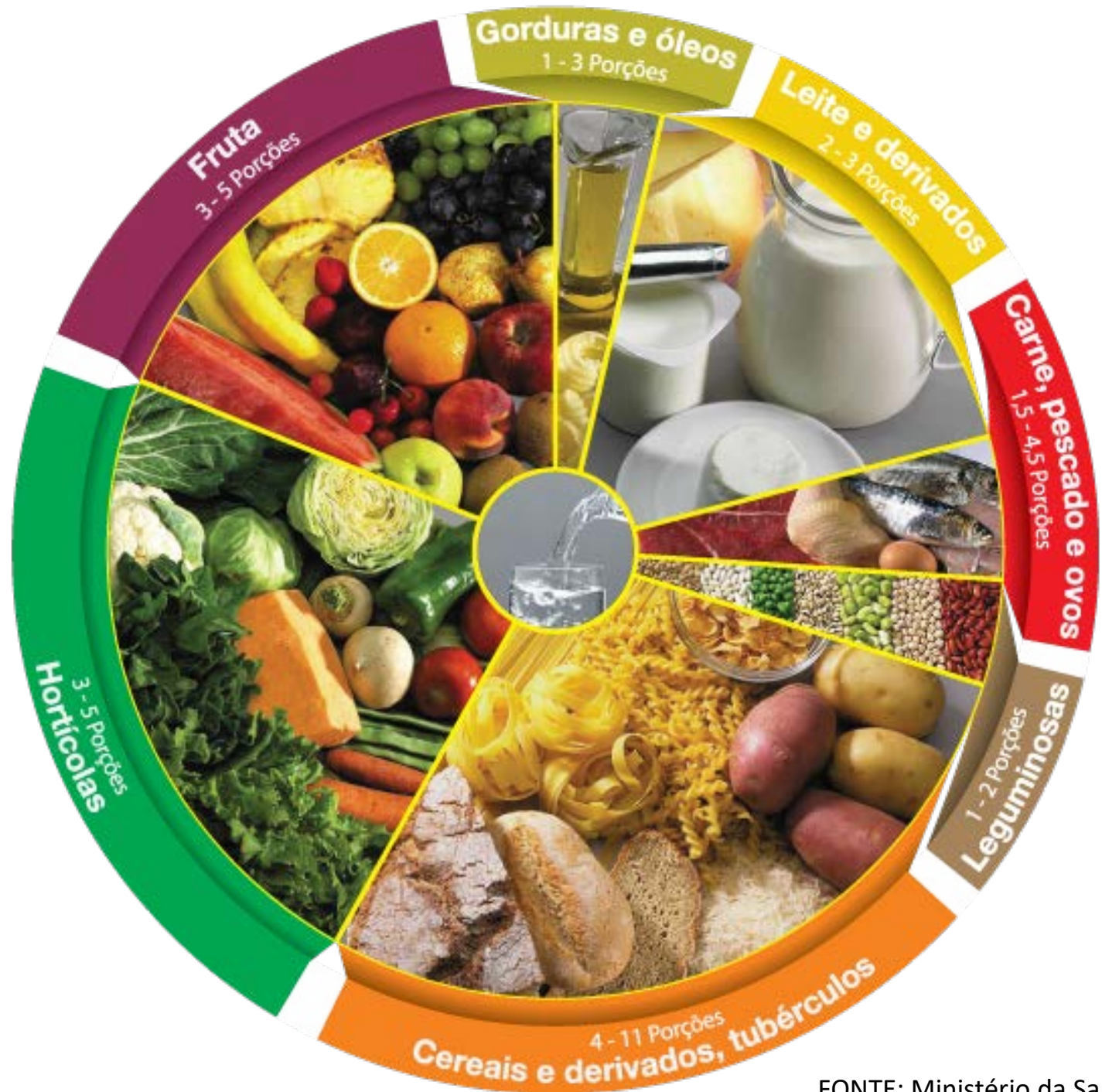




AMENDOIM: Benefícios e riscos para saúde

Profa. Dra. Livia Fernandes de Lima

GRUPOS DE ALIMENTOS



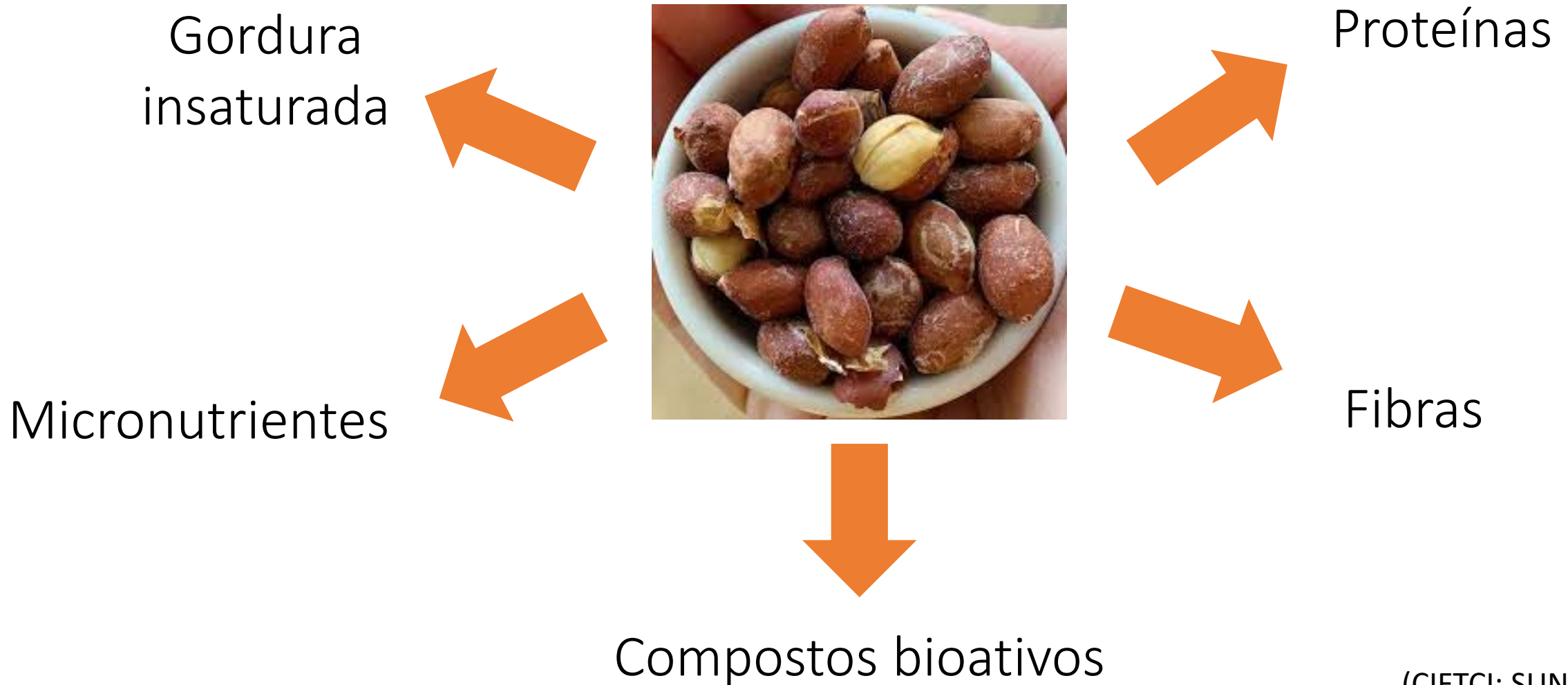
CLASSIFICAÇÃO

- Família: leguminosa
- Grupo alimentar: oleaginoso

(TILLMAN; STALKER, 2009)



PROPRIEDADES NUTRICIONAIS



BENEFÍCIOS À SAÚDE

Controle do peso;

(FERNÁNDEZ-RODRÍGUEZ, 2021)

Prevenção de:

- Doenças cardiovasculares;
- Diabetes tipo II;
- Câncer.

(ÇIFTÇI; SUNA, 2022)

Melhora o desempenho da memória;

(VAUZOUR et al., 2017)

Benefícios a microbiota intestinal.

(FITZGERALD et al., 2021)



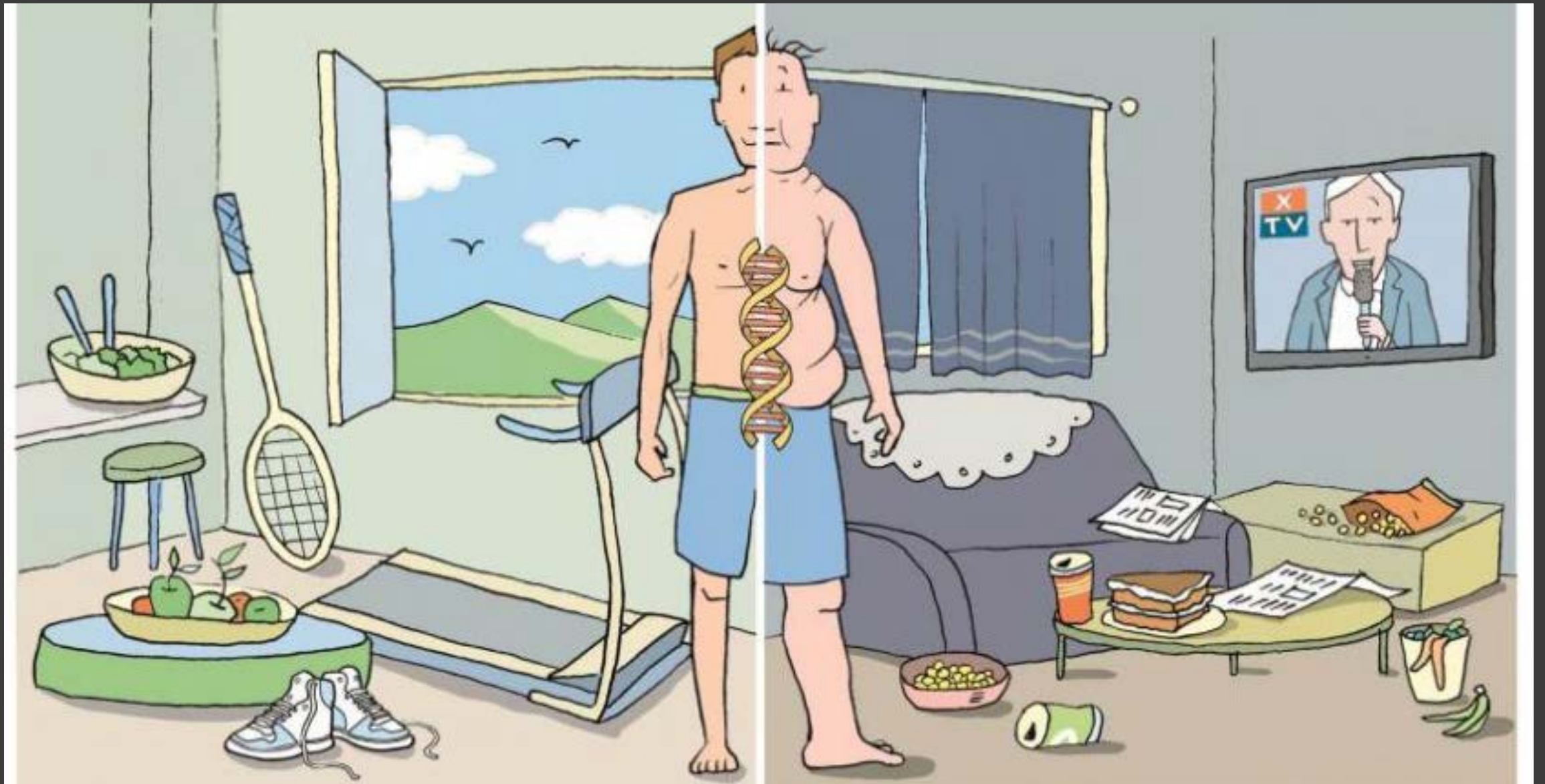
MODOS DE PREPARAÇÃO



VALOR ENERGÉTICO

ALERGIAS

AFLOTOXINA



A large, vibrant arrangement of various fruits including pineapples, grapes, watermelon, and citrus fruits. The fruits are arranged in a circular pattern, creating a colorful and appetizing display. The background is a solid, light gray color.

OBRIGADA PELA ATENÇÃO
