

A COMPOSIÇÃO DAS BEBIDAS ENERGÉTICAS E SEUS EFEITOS FISIOLÓGICOS

Maria Eduarda Santos Conceição; Mariana Oliveira Conceição; Matheus do Nascimento Moraes.

Orientadora: Prof^a Andrea Roberta Clemente

Etec de Hortolândia/SP

andrea.clemente@etec.sp.gov.br

RESUMO

As bebidas energéticas, são bebidas psicoestimulantes não alcóolicas. São altamente consumidas pela sociedade, tendo como finalidade manter o estado de alerta, aumentar a concentração, melhorar o rendimento e produtividade. Desta forma, a bebida tem em sua composição a presença de estimulantes como, a cafeína, taurina, guaraná e glucoronolactona. Essas substâncias, podem causar no consumidor reações adversas quando consumida além do indicado. O trabalho teve como objetivo demonstrar a influência negativa que os componentes das bebidas energéticas podem atribuir à saúde física e mental. A metodologia utilizada foi a elaboração de uma preparação, a avaliação sensorial da amostra foi comparada com amostras de bebidas comerciais. Após a análise os indivíduos responderam um questionário avaliando qual das amostras apresentava melhor qualidade organoléptica. Obteve-se como resultado que os indivíduos tiveram maior preferência pela amostra comercial, mostrando que a preparação apesar de ter sido bem aceita, ainda precisa de melhorias.

INTRODUÇÃO

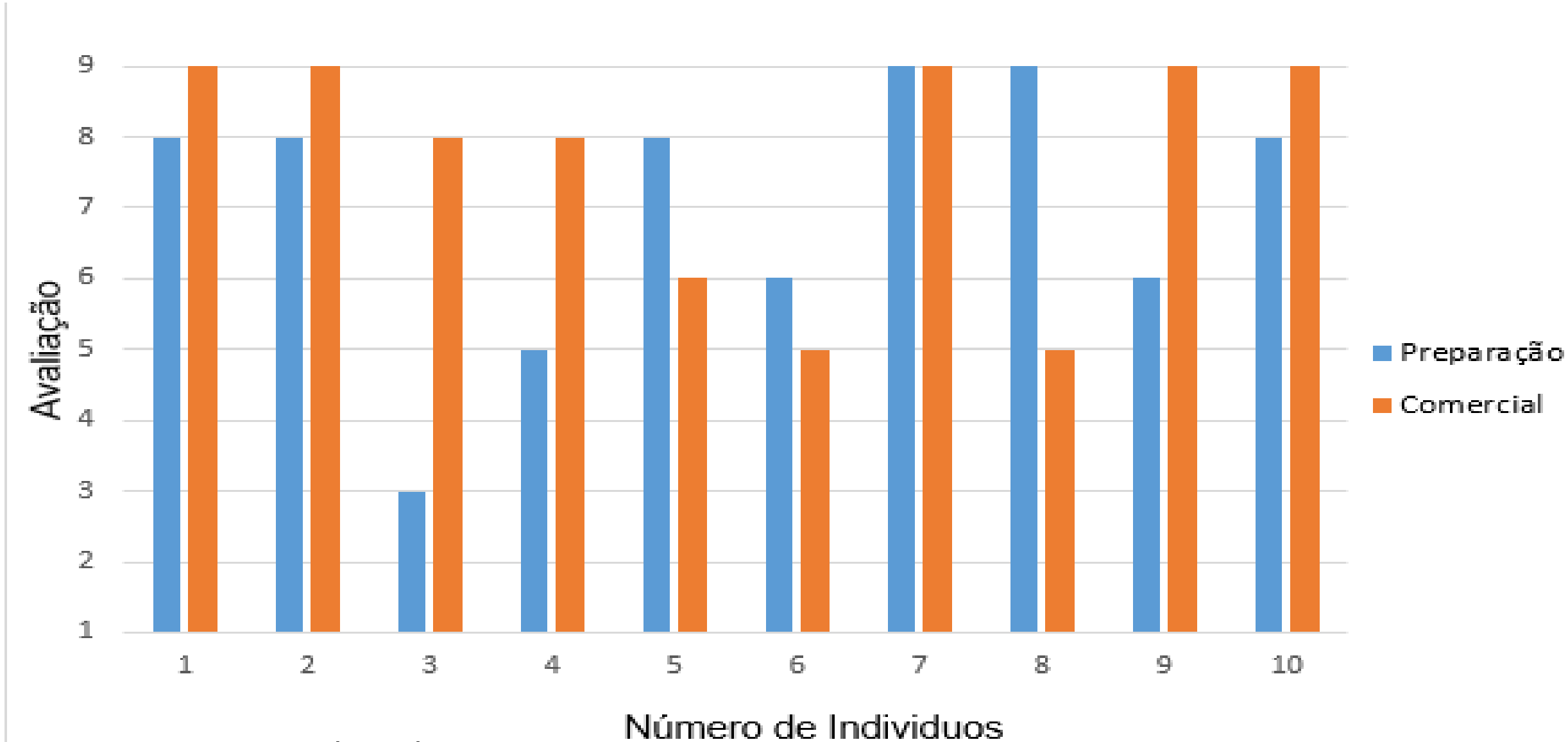
A bebida energética tem como objetivo trazer ao organismo uma série de elementos que provocam certas mudanças em seu estado físico, tais como o aceleração do metabolismo causado pela ingestão de aminoácidos presentes na bebida, a perda de sono, bem como a presença de resistência para atividades físicas, causando no indivíduo ânimo e a sensação do bem-estar (FERREIRA, CORREIRA, COSTA 2012).Entretanto, além de fornecer pontos positivos em alguns casos, a bebida em excesso traz ações prejudiciais à saúde do indivíduo, como a intoxicação, o desregulamento do sono, obesidade e condições clínicas pré-existentes. Para alternativas com o mesmo efeito energético e funcional, se destaca o chá verde; demonstrou-se que o extrato de chá verde aumenta o consumo de energia em 4% (GOMES, 2015; UMISED, 2010).

METODOLOGIA

Elaborou-se uma preparação diminuindo a cafeína por meio da introdução do chá verde, verificando se esse novo componente apresentava o mesmo efeito e padrão organoléptico do energético industrial. Para o experimento, utilizou-se 10 indivíduos os quais avaliaram as amostras por meio da análise sensorial e responderam um questionário avaliando as duas amostras (natural e industrial).

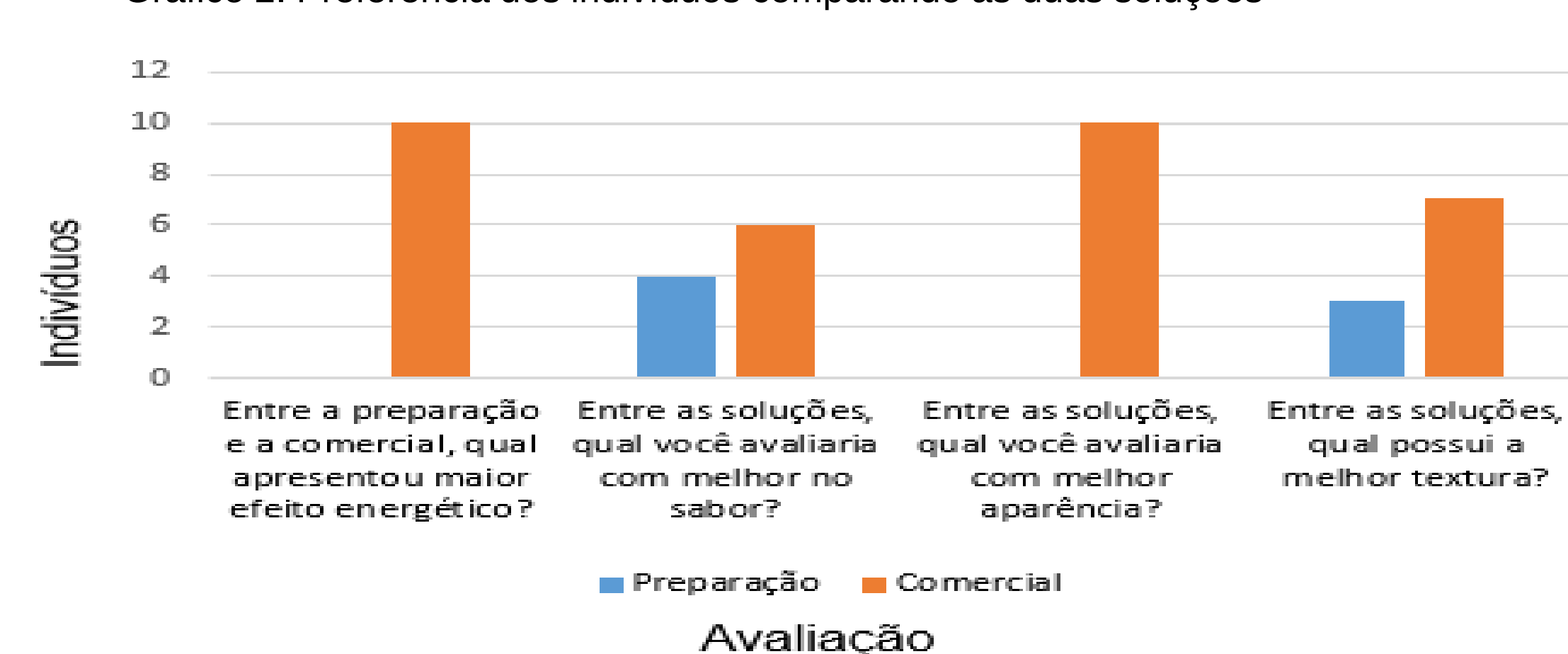
RESULTADOS

Gráfico 1. Escala Hedônica



Fonte: AUTORES (2021).

Gráfico 2. Preferência dos indivíduos comparando as duas soluções



Fonte: AUTORES (2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Avaliando os resultados, acredita-se que devido as características organolépticas das bebidas industriais, estas tiveram uma aceitação melhor quando comparada com a preparação natural. Isto pode ser explicado pelo costume das pessoas com esse tipo de alimento. Verificou-se que um dos prováveis fatores que contribuiu para tal percentual é o excesso de consumo de comidas e bebidas industriais que apresentam uma grande percentagem de açúcares, corantes e conservantes, e que levam o consumidor a saciar sua vontade em alimentos de rápido acesso e com uma maior quantidade de compostos químicos, os quais levam a possibilidade de induzir nos indivíduos, resultados mais favoráveis a tal tipo de produto.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FERREIRA, P.; CORREIRA, I.; COSTA, G.M.; BEBIDAS ENERGÉTICAS: benefício ou malefício? 2012, P.145, João Pessoa - PB Impresses Adilson.
GOMES, M. F. M.; Bebidas energéticas: o seu uso em crianças e adolescentes. Mestrado Integrado em Medicina Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar – Universidade do Porto. 2015.
UMISED, L.H.; Efeitos da Administração de álcool e bebidas energéticas na morte celular. Universidade Federal de São Paulo, Santos. 2010.