

× × × ×

CASCA DE BANANA

Atividade interdisciplinar

× × × ×

PRIMEIRA MENÇÃO DA BANANA EM DOCUMENTOS



As primeiras menções da banana em documentos remontam a milhares de anos atrás, encontradas em textos antigos egípcios. A fruta também é mencionada em escritos romanos, gregos e chineses. Durante as Grandes Navegações, a banana ganhou destaque no mundo ocidental. Com a colonização das Américas, seu cultivo em larga escala começou a atender à demanda. Hoje, a banana é uma das frutas mais populares e consumidas globalmente.

ORIGEM DA BANANA

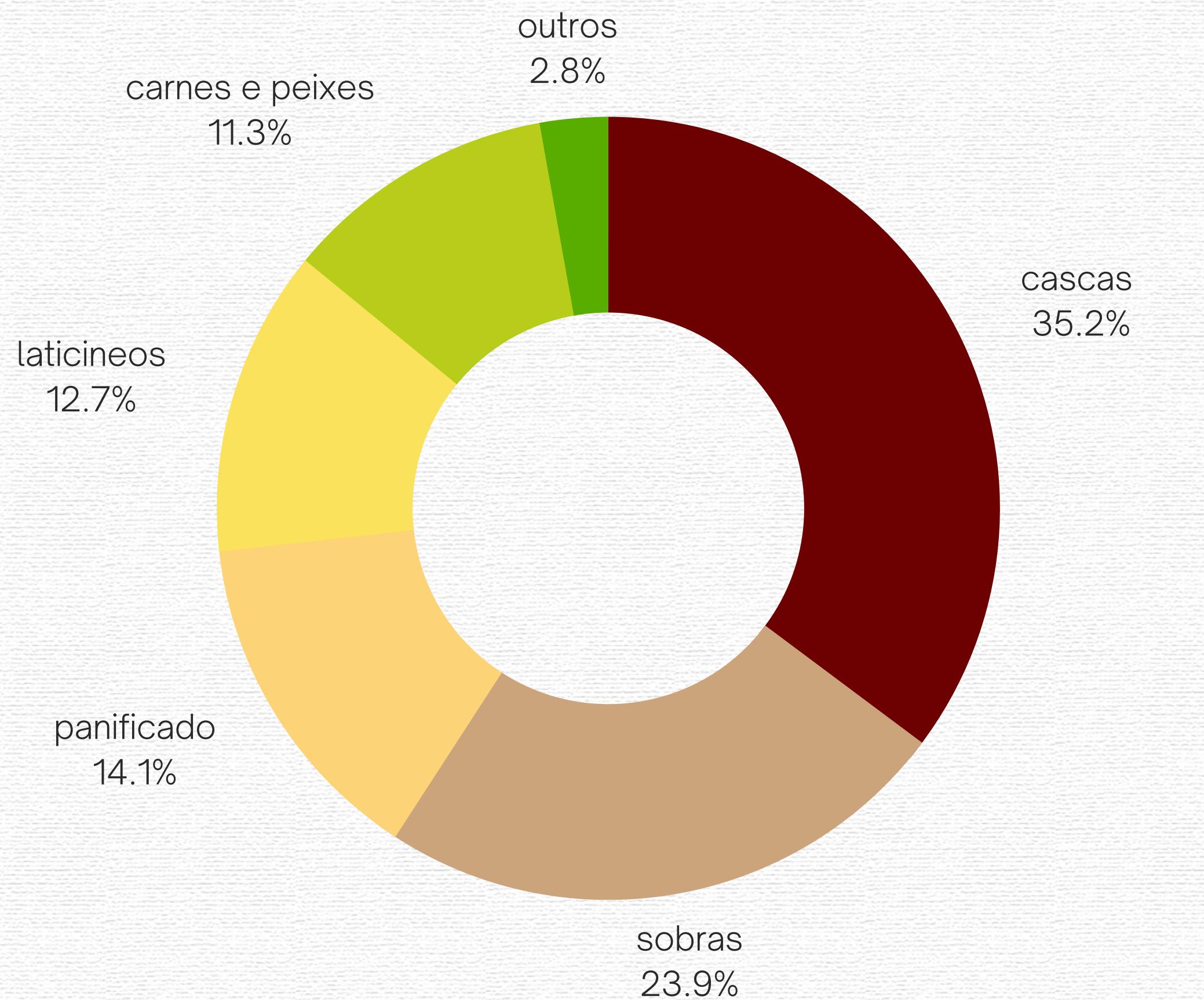
A banana é originária do sudeste da Ásia, mais especificamente da região que inclui os países da Malásia, Indonésia e Filipinas. Ao longo dos séculos, a banana se espalhou pelo mundo por meio das rotas de comércio e migrações humanas. Hoje em dia, é uma das frutas mais populares e consumidas em todo o mundo, cultivada principalmente em regiões tropicais e subtropicais. A banana é apreciada por sua versatilidade culinária, sabor delicioso e benefícios nutricionais.



PROBLEMAS COM DESPERCÍCIO DE ALIMENTOS

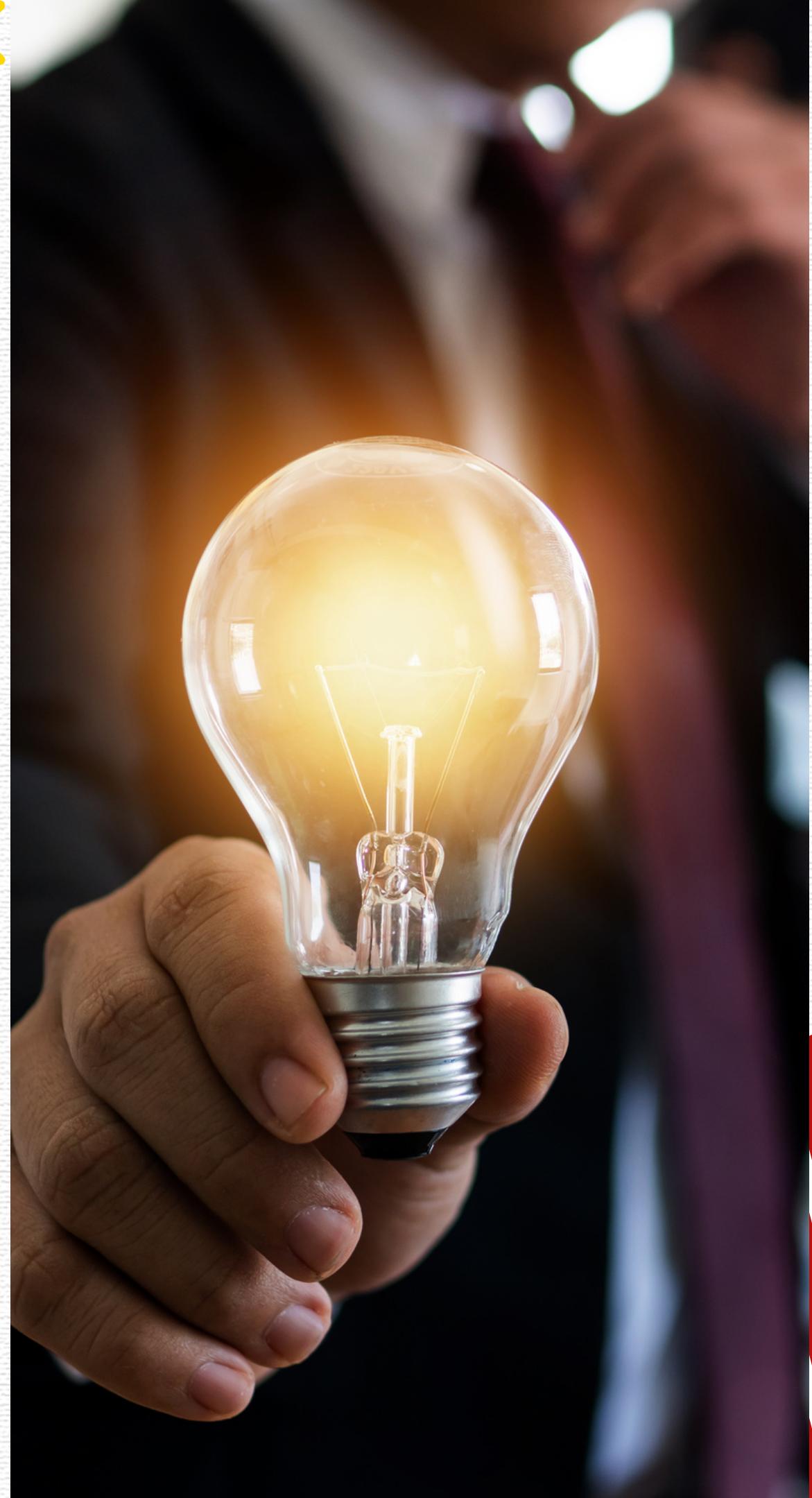
O desperdício de alimentos é um problema sério, levando à fome, impactos ambientais negativos e perdas econômicas significativas. Reduzir o desperdício é essencial para garantir segurança alimentar, sustentabilidade e uso eficiente de recursos.





PORCE
DE P
ALIME
PO
USA

CASCA DE BANANA COMO ALIMENTO?



NUTRIENTES DA CASCA DA BANANA!

Fibras

A casca da banana é rica em fibras dietéticas, incluindo fibras solúveis e insolúveis.

Vitaminas

A casca da banana contém vitaminas, incluindo vitamina B6, vitamina B12, vitamina C e vitamina E

Minerais

A casca da banana é uma fonte de minerais como potássio, magnésio e manganês.

antioxidantes

A casca da banana contém compostos antioxidantes, como polifenóis e carotenoides.

teor de água

Frutas possuem alto teor de água, sendo refrescantes e essenciais para hidratação e nutrição.

Proteínas

A casca da banana contém proteínas como quitinase e amilase, que têm papéis na defesa e no amadurecimento da fruta.



VANTAGENS DAS FIBRAS

As fibras da casca da banana oferecem vantagens significativas para o corpo humano. Elas auxiliam na melhoria da digestão, promovem a regulação dos níveis de açúcar no sangue, aumentam a sensação de saciedade, contribuem para a saúde cardiovascular, ajudam no controle de peso e mantêm a saúde do intestino. Integrar a casca da banana à dieta pode ser benéfico, desde que seja feito de maneira agradável ao paladar.



VANTAGENS DAS VITAMINAS

As cascas de banana são ricas em vitaminas B6 e B12, vitamina C, fibras, potássio, magnésio e manganês. Esses nutrientes oferecem benefícios como suporte ao sistema imunológico, saúde cardiovascular, digestão saudável e função cerebral adequada. Incorporar cascas de banana à dieta pode ajudar a aproveitar esses benefícios.



VANTAGENS DOS MINERAIS

A casca da banana contém minerais benéficos para o corpo humano, como potássio, magnésio e manganês. Esses minerais auxiliam na saúde cardíaca, função muscular, regulação da pressão arterial, produção de energia e saúde dos ossos. Incorporar a casca da banana em preparações culinárias pode ser uma maneira de aproveitar esses benefícios.



VANTAGENS DOS ANTIOXIDANTES

A casca da banana contém antioxidantes valiosos, como a vitamina C, compostos fenólicos e carotenoides, que protegem as células contra danos causados por radicais livres. Esses radicais livres podem acelerar o envelhecimento celular e aumentar o risco de doenças. Ao consumir a casca da banana, você pode fortalecer sua pele, reforçar o sistema imunológico e reduzir a inflamação. Esses antioxidantes também têm sido associados a benefícios para a saúde cardiovascular.



VANTAGENS DO TEOR D'ÁGUA

O alto teor de água nas frutas oferece vantagens como hidratação eficaz, baixo teor calórico, saciedade, auxílio na digestão, vitaminas e minerais essenciais, além de contribuir para a saúde da pele.

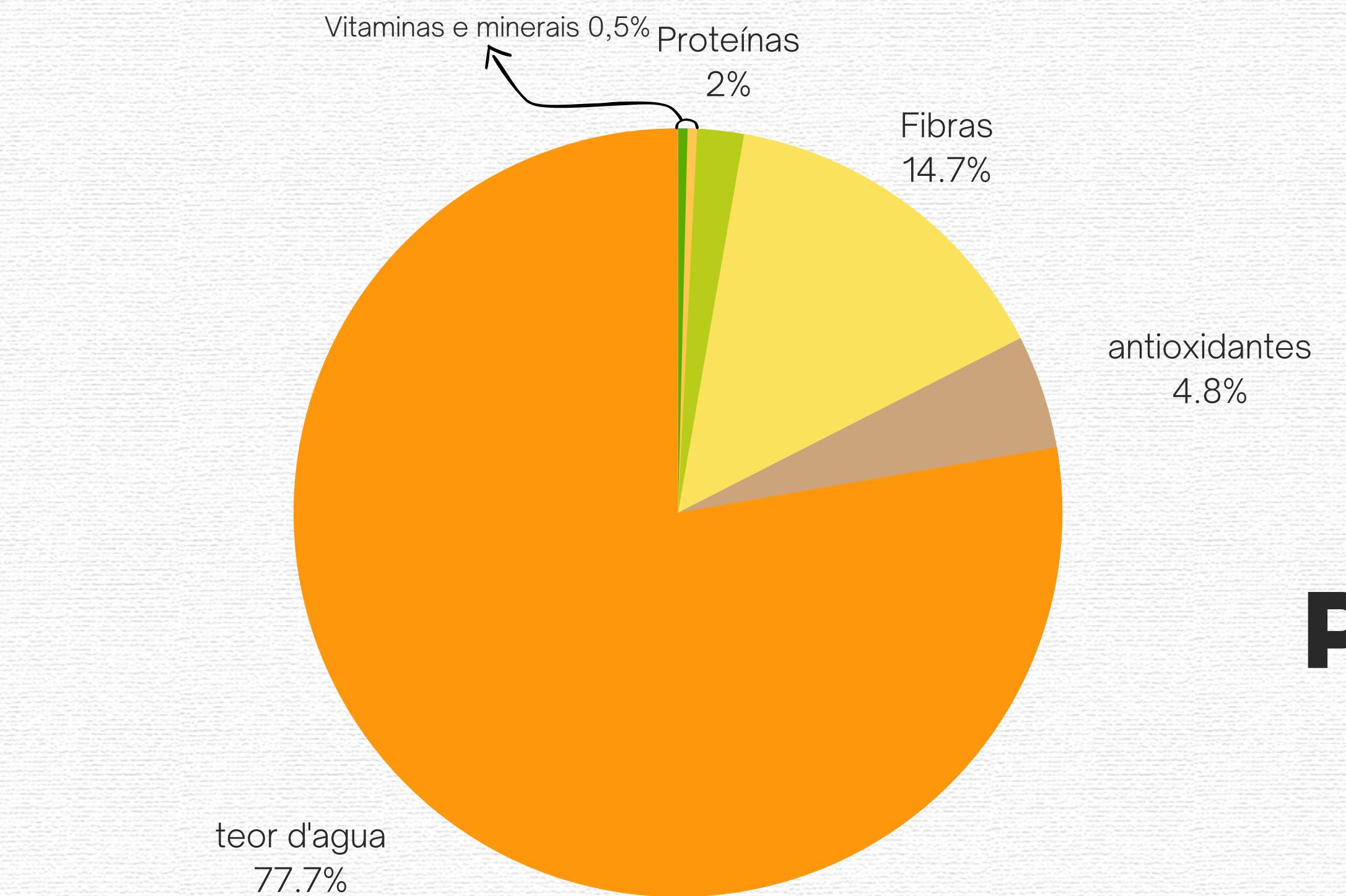


VANTAGENS DAS PROTEÍNAS

As proteínas são essenciais para construir tecidos como músculos e órgãos, agem como enzimas acelerando reações e regulam processos metabólicos. Elas transportam substâncias no sangue, fortalecem o sistema imunológico e desempenham papel hormonal e estrutural. Além de fornecerem energia, controlam a saciedade e têm funções específicas, como visão e contração muscular. Uma dieta equilibrada em proteínas é crucial para a saúde e o funcionamento do corpo. Em resumo, a casca da banana oferece vantagens notáveis ao corpo promovendo o bem-estar geral.



× × × ×



PORCENTAGENS DE VITAMINAS, MINERAIS, ETC. EM UMA CASCA DE BANANA



USAR A CASCA DE BANANA COMO ALIMENTO PODE AJUDAR A COMBATER A FOME E REDUZIR O DESPERDÍCIO DE COMIDA. A CASCA CONTÉM NUTRIENTES E PODE SER CONSUMIDA DE DIVERSAS FORMAS, COMO COZIDA, ASSADA OU ADICIONADA EM RECEITAS. AO APROVEITAR A CASCA, EVITAMOS O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS E REDUZIMOS O IMPACTO AMBIENTAL. NO ENTANTO, É IMPORTANTE LAVAR BEM A CASCA E ESCOLHER BANANAS ORGÂNICAS. APESAR DISSO, É NECESSÁRIO CONSIDERAR OUTROS ASPECTOS RELACIONADOS À FOME, COMO ACESSO A ALIMENTOS E SEGURANÇA ALIMENTAR, PARA ENFRENTAR O PROBLEMA DE FORMA ABRANGENTE.



**CASCA DE
BANANA PARA
FILTRAR METAIS
PESADOS DA
ÁGUA?**





A UTILIDADE DA CASCA DA BANANA



O uso da casca de banana para retirar a poluição de rios em países com alta poluição pode ser uma opção sustentável e de baixo custo. No entanto, sua eficácia varia e requer estudos adicionais. É importante adotar abordagens abrangentes, como políticas ambientais e tratamento de resíduos, para combater a poluição dos rios de forma eficaz.



A CASCA DE BANANA PODE TER A CAPACIDADE DE FILTRAR METAIS PESADOS, COMO O MERCÚRIO, DA ÁGUA. ELA CONTÉM COMPOSTOS ORGÂNICOS QUE PODEM ATRAIR E RETER ESSES METAIS EM SUA SUPERFÍCIE. O USO DA CASCA DE BANANA PARA FILTRAGEM É ACESSÍVEL, DE BAIXO CUSTO E FACILMENTE DISPONÍVEL. NO ENTANTO, É NECESSÁRIO REALIZAR MAIS PESQUISAS PARA ENTENDER MELHOR SUA EFICIÊNCIA E GARANTIR A SEGURANÇA DA ÁGUA PARA CONSUMO HUMANO.



REFÊRENCIAS

<https://www.ecycle.com.br/desperdicio-de-alimentos/>

https://www.supervarejo.com.br/conselho/brasil-e-o-10o-pais-que-mais-desperdica-alimentos-no-mundo/?gclid=EA1alQobChMlzNGtwsXNgAMVe kJIAB2obg8EEAAYAiAAEgKyj_D_BwE

<https://g1.globo.com/profissao-reporter/noticia/2022/02/24/brasil-desperdica-cerca-de-27-milhoes-de-toneladas-de-alimentos-por-ano-60percent-vem-do-consumo-de-familias.ghml>

https://www.supervarejo.com.br/conselho/brasil-e-o-10o-pais-que-mais-desperdica-alimentos-no-mundo/?gclid=EA1alQobChMlzNGtwsXNgAMVe kJIAB2obg8EEAAYAiAAEgKyj_D_BwE

<https://g1.globo.com/profissao-reporter/noticia/2022/02/24/brasil-desperdica-cerca-de-27-milhoes-de-toneladas-de-alimentos-por-ano-60percent-vem-do-consumo-de-familias.ghml>



REFÊRENCIAS 2

<https://www.ecycle.com.br/desperdicio-de-alimentos/>

<https://fundacaocargill.org.br/o-que-o-brasil-esta-fazendo-contra-o-desperdicio-de-alimentos/>

<https://www.pensamentoverde.com.br/sustentabilidade/saiba-como-evitar-o-descarte-de-mais-de-30-milhoes-de-toneladas-de-alimento/>

<https://www.pensamentoverde.com.br/sustentabilidade/saiba-como-evitar-o-descarte-de-mais-de-30-milhoes-de-toneladas-de-alimento/>

https://www.supervarejo.com.br/consumo/brasil-e-o-10o-pais-que-mais-desperdica-alimentos-no-mundo/?gclid=EA1alQobChMlzNGtwsXNgAMVe kJlAB2obg8EEAAYAiAAEgKyj_D_BwE



RECEITAS

<https://receitahas.com.br/receita/bolo-de-casca-de-banana/>

<https://www.tudogostoso.com.br/receita/312883-carne-de-casca-de-banana.html>



Obrigado pelo carinho e preferencia
sem vocês não teriamos sobrevivido.

