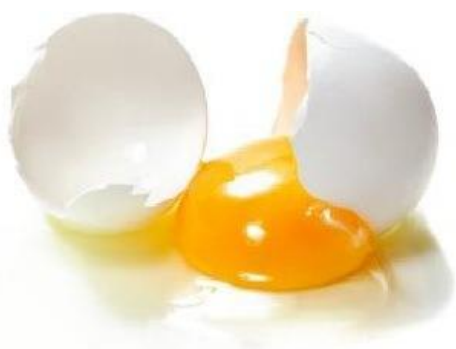


ALBUMINA

Proteína do ovo como suplemento



Uso: Interno

Fator de Correção: Não se aplica

Fator de Equivalência: Não se aplica

Introdução

Composto 100% natural, obtido da pasteurização e da secagem instantânea da clara de ovo, sem qualquer tipo de conservantes. A proteína é o elemento fundamental na construção e manutenção dos vários tecidos do nosso organismo.

As proteínas de origem animal apresentam maior assimilação, por isso, são chamadas de proteínas de alto valor biológico, são completas. As melhores fontes são: carnes, clara de ovos (albumina), leite etc.

A Albumina é a clara de ovos selecionados e desidratados, de incomparável qualidade nutricional e altíssimo grau de pureza e absorção, sendo, portanto um excelente suplemento alimentar, principalmente para atletas, que têm maiores necessidades de uma dieta rica em proteínas.

O ovo de galinha pesa cerca de 50g e contém cerca de 35g de clara e 15g de gema. O ovo fresco tem a clara espessa e constituída por pura proteína, à albumina. Somente 2 a 3 gemas são permitidas por semana, dependendo do caso. A clara, proteína pura, pode ser consumida diariamente.

A Albumina em pó é a clara de ovos selecionados desidratada. Apresenta incomparável qualidade nutricional e altíssimo grau de pureza e absorção, sendo, portanto um excelente suplemento alimentar. Cada

100g de Albumina contém 412 kcal e 80g de proteína; uma colher de sopa de Albumina (14g) contém 57.68 kcal.

A musculatura é composta principalmente de proteínas, gorduras, carboidratos e água. Para funcionar adequadamente e aumentar de volume, ela precisa de material básico do qual é constituída, e ainda vitaminas e sais minerais. No caso do atleta, as necessidades diárias de proteínas são maiores, por isso, além de manter uma dieta rica em proteínas e carboidratos, ele deverá recorrer à suplementação alimentar.

Numa refeição, o atleta deve seguir a seguinte proporção: 30% de proteína de alto valor biológico, 60% de carboidratos e 10% de gorduras. Estudos nutricionais mostram que, na média de vários tipos físicos e idades, a assimilação de proteína por refeição é de 30g. O atleta necessita de aproximadamente 2g de alto valor biológico por quilograma de peso magro ao dia. Peso magro é o peso da massa muscular somente, não levando em conta a gordura corporal. Por exemplo: um atleta tem 90kg de peso, sendo que 15kg é distribuída pelo corpo; então para cálculo, tomamos por base um peso corpóreo magro de 75kg x 2g = 150g de proteína necessária por dia. Como apenas 30g de proteína é assimilada por refeição, ele deve fazer 5 refeições por dia.

Descrição

Trata-se de um pó fino livre de metais estranhos, amarelo característico de clara de ovo, com odor característico. A Albumina é a clara de ovos pasteurizada. Devido à sua alta digestibilidade e por conter todos os aminoácidos essenciais nas quantidades e proporções ideais, a albumina é reconhecida como a mais rica proteína animal, sendo fundamental para o crescimento e regeneração muscular.

Propriedades

Como proteína, contém os aminoácidos, essenciais à alimentação humana, é isento de colesterol e possui as seguintes aplicações:

- Suplemento protético para atletas e dietas de aumento de massa muscular.
- Fácil digestibilidade, amenizando sintomas de gastrite, azia e má digestão.



- No metabolismo, contribui na formação e regeneração dos tecidos musculares, pele, unhas, cabelo e revitaliza as funções orgânicas, com seu valor energético.

Tabela Nutricional (em 100 g)

| | |
|-----------------|---------------|
| Calorias | 388 Kcal |
| Proteínas | Mínimo 78,0 g |
| Sólidos | Mínimo 92,0 g |
| Lipídios Totais | 0,0 g |

Vitaminas (em 100 g)

| | |
|-------------------|----------|
| Ácido Fólico | 0,12 mcg |
| Biotina | 53,0 mcg |
| Colina | 9,0 mg |
| Inositol | 31,0 mg |
| Niacina | 3,12 mg |
| Ácido Pantotênico | 1,9 mg |
| Pirixodina | 0,16 mg |
| Riboflavina | 0,9 mg |

Sais Minerais (em 100 g)

| | |
|----------|----------|
| Cálcio | 48,0 mg |
| Cobre | 0,16 mg |
| Iodo | 0,02 mg |
| Ferro | 1,6 mg |
| Magnésio | 84,0 mg |
| Manganês | 0,05 mg |
| Fósforo | 135,0 mg |
| Potássio | 1,163 g |
| Sódio | 1,279 g |
| Enxofre | 1,263 g |
| Zinco | 0,93 mg |

Aminoácidos (em 100 g)

| | |
|-----------------|---------|
| Alanina | 4,96 g |
| Arginina | 4,65 g |
| Ácido Aspártico | 8,22 g |
| Cistina | 2,17 g |
| Ácido Glutâmico | 10,54 g |
| Glicina | 2,79 g |
| Histidina | 1,86 g |
| Isoleucina | 4,34 g |
| Leucina | 6,82 g |
| Lisina | 5,12 g |
| Metionina | 3,02 g |
| Fenilalanina | 4,73 g |
| Prolina | 3,10 g |
| Serina | 5,50 g |
| Treonina | 3,64 g |
| Triptofano | 1,32 g |
| Tirosina | 3,18 g |
| Valina | 5,58 g |



Estudos

Albumina sérica como marcador nutricional de pacientes em hemodiálise

A prevalência de desnutrição proteico energético em pacientes com insuficiência renal crônica submetidos à terapia de hemodiálise é elevada. Dentre os diversos parâmetros disponíveis para a avaliação do estado nutricional, a albumina tem sido o mais comumente utilizado para este fim visto a sua estreita associação com a morbidade e mortalidade nesta população. No entanto, vários fatores como idade, comorbidades, hipervolemia e perdas corpóreas podem influenciar as concentrações séricas de albumina.

Além disso, na vigência de inflamação, condição comumente presente neste grupo de pacientes, o metabolismo da albumina pode encontrar-se alterado, influenciando os seus níveis plasmáticos. Sendo assim, esta comunicação tem como objetivo abordar os aspectos gerais da albumina e discutir a sua utilização na avaliação do estado nutricional de pacientes com insuficiência renal crônica submetidos à hemodiálise.

Referência: SANTOS, Nelma Scheyla José dos et al . *Albumina sérica como marcador nutricional de pacientes em hemodiálise*. Rev. Nutr., Campinas , v.17, n. 3, Sept. 2004.

Indicações

- Indicado para shakes e bebidas (água, sucos, vitaminas), com uma hidratação antes da incorporação devido a sua baixa solubilidade.

Concentração Recomendada

Como suplemento alimentar, pode-se consumir 1 ou 2 colheres (de sopa) no desjejum e antes de dormir.

Referências Bibliográficas

Albumina. Disponível em: <http://boaforma.uol.com.br/suplementos/albumina---suplemento-nutricional.htm>, acessado em 13.03.2013.

Albumina. Disponível em: <http://www.boasaude.com.br/exames-de-rotina/todos/3/view/albumina2.html>, acessado em 13/03/2013.

