

# ZIAM

Uma saborosíssima opção para tornar os alimentos mais saudáveis e nutritivos



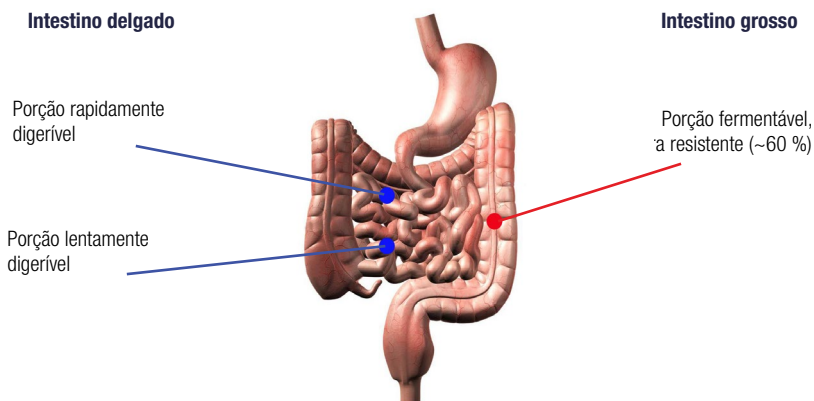
Desde os anos 80, os amidos resistentes têm atraído grande interesse pelo benefício à saúde e suas propriedades funcionais, onde se percebeu que uma parte não era digerida no intestino delgado e chegava ao cólon atuando como fonte de alimento para a microbiota intestinal. É possível afirmar que o amido resistente comporta-se fisiologicamente como as fibras solúveis e quimicamente como as insolúveis.

Os estudos indicam que a população brasileira consome 3 g/dia/pessoa de fibras alimentares, bem abaixo da quantidade recomendada de 25 a 30 g/dia para um adulto saudável. Pensando em aumentar este índice de ingestão diária de fibras e **continuar a consumir os alimentos que apreciamos**, a Galena traz para o mercado Brasileiro o **ZIAM, um amido resistente do milho com alto conteúdo de amilose e fonte natural de fibras**.

## DIFERENCIAIS DO ZIAM

Contém 80-85 % de amilose com aproximadamente 60 % de fibras insolúveis fermentáveis. Estes altos níveis de amilose do milho são importantes pelo fato de a estrutura linear da amilose ser responsável por resistir tanto ao processamento do alimento quanto ao ataque enzimático.

- Possui um perfil único de digestão, as porções de amido lentamente digerível e resistentes contribuem para os seus benefícios para a saúde!
- É o primeiro amido resistente comercialmente disponível no mundo, foi originalmente obtido de um híbrido de milho cultivado na Austrália.



## Nome Científico

*Resistant Starch*

## Recomendação diária

5 g a 10 g ao dia

## Atributos do produto

- Amido resistente com os benefícios das fibras solúveis e insolúveis
- Fornece 60 % de fibras insolúveis fermentáveis
- Pode substituir até 20 % das farinhas de trigo, arroz e mandioca nas receitas
- Baixo teor de calorias (1,4 Kcal/g)
- Colabora para proporcionar bem-estar favorecendo o bom funcionamento do intestino
- Ajuda a proporcionar saciedade
- Essencial para manter o intestino saudável porque produz alta concentração de butirato nos intestinos
- Ideal para diminuir a carga glicêmica dos alimentos
- Auxilia na modulação da resposta glicêmica e na dislipidemia
- Indicado para pacientes diabéticos e com resistência à insulina
- Ajuda a diminuir as calorias dos alimentos em até 25 %
- Perfeito para enriquecer os alimentos e torná-los mais saudáveis e nutritivos
- Não altera sabor, cor, aparência e textura dos alimentos de panificação
- Certificação *Kosher* e *Pareve*
- Mais de 60 estudos comprovando sua eficácia
- *Glúten Free*

Propriedades Nutricionais	Amido Resistente	Fibra Solúvel	Fibra Insolúvel
Insolúvel em água	+	-	+
Fermentabilidade	+++	+++	-
Produção de AGCC	+++	+++	-
Aumenta a produção de butirato	+++	++	-
Redução do pH fecal	+++	+++	-
Aumento da umidade fecal	++	++	+
Aumento da massa fecal (seca)	+++	+	+++
Redução do tempo de trânsito fecal	++	-	+++

## BENEFÍCIOS DO ZIAM

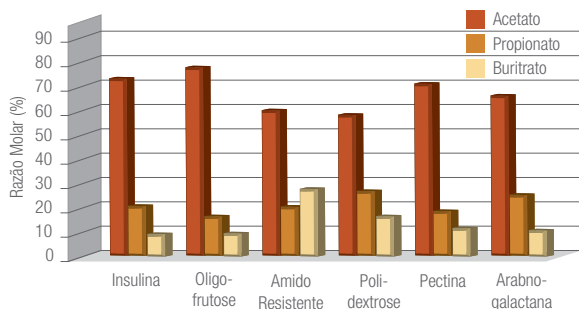
O consumo de amido resistente auxilia em diversos benefícios como saúde digestiva, fibra prebiótica, gerenciamento do índice glicêmico, liberação de energia e controle de peso.

### Liberação de energia

**ZIAM** contém aproximadamente 40 % de fibras solúveis de rápida e lenta digestão no intestino delgado e 60 % de fibras fermentadas no intestino grosso, que produz ácidos graxos de cadeia curta e outros subprodutos da fermentação.

### Fibra prebiótica

A produção de ácido graxo de cadeia curta, principalmente o butirato, que é fonte de energia preferencial para as células do cólon, demonstra o auxílio nas propriedades anti-inflamatórias e anti-cancerígenas do **ZIAM**.



### Gerenciamento do índice glicêmico

A utilização do **ZIAM** para reduzir a ingestão de farinha de trigo ou outro carboidrato rapidamente digerível:

- Auxilia na diminuição da glicemia e conseqüentemente uma menor resposta insulínica
- Contribui para o aumento da sensibilidade à insulina
- Controle glicêmico em indivíduos com diabetes ou síndrome metabólica
- Diminuição da concentração de ácidos graxos não-esterificados em pacientes com hipertrigliceridemia
- Prevenção contra o desenvolvimento de diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares

### Controle de Peso

**ZIAM** auxilia no controle de peso através de três mecanismos principais:

- **Ingrediente de calorias reduzidas:** **ZIAM** reduz o teor calórico dos alimentos em 25 %, pois contém menos calorias do que a farinha de trigo, enquanto o amido resistente fornece 1,4 kcal/g, a farinha contém 4,0 kcal/g.
- **Aumento da saciedade:** **ZIAM** proporciona impactos benéficos nas sensações de fome (saciedade) em curto prazo (2-3 horas), bem como, em longo prazo (10-14 horas).
- **Aumenta a queima de gordura:** **ZIAM** auxilia a queima de gorduras principalmente na região abdominal, pois o mesmo passa intacto pelo sistema digestivo e produz ácidos graxos, que estimulam as enzimas a derreter gordura ou evitar que ela fique estocada na região abdominal.

### APLICAÇÃO

- Substituir em 20 % as farinhas de trigo, mandioca e arroz.
- Pode ser adicionada em pães, bolos, biscoitos, massas, cereais, tapioca, panqueca e pré-misturas para panificação.
- Mantém uma textura excelente nos alimentos e melhora consideravelmente a qualidade sensorial quando comparado com as fibras.



## Sugestão de

### Receita

Melhora da  
qualidade  
nutricional  
dos alimentos

#### Ingredientes

- 1 xícara (chá) de água morna (38°C)
- 1 Colher de sopa de fermento biológico seco
- 1 1/2 colher de sopa de açúcar demerara fino
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz
- 40g de **Ziam**
- 1 xícara (chá) de farinha de linhaça dourada
- 1/2 xícara (chá) de fécula de batata
- 1/4 xícara (chá) de polvilho doce
- 2 colheres de sopa de leite de soja em pó
- 1 1/2 colher de sopa de goma xantana
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de vinagre de maçã
- 2 colheres de sopa de óleo de girassol
- 2 ovos orgânicos
- 2 claras

## Pão sem Glúten e sem lactose

#### Modo de preparo:

1. Combine o fermento, água morna e açúcar em uma tigela de vidro.
2. Em um bowl misture bem os ingredientes secos.
3. Na batedeira com a pá, misture os demais ingredientes, misturar bem. Adicione o fermento e misture.
4. Com velocidade baixa, adicione os secos até misturar. Raspe os fundos da tigela com uma espátula e bata na velocidade média por 4 minutos.
5. Coloque a massa em uma forma de pão e deixe crescer, descoberto, em ambiente morno por 30 a 40 minutos.
6. Asse em forno pré aquecido a 180°C por 35 a 45 minutos ou até o pão soar oco.

**Cada fatia contém aproximadamente 2,5g de Ziam**

**Dosagem Usual:** 5 g a 10 g ao dia

**Rendimento:** 1 pão grande (900 g)

**Magistral** 0800 142 700 0800 701 4311  
vendas@galena.com.br

**Industrial** 0800 144 150  
negocios@galena.com.br

**Atendimento** 0800 771 4270  
sac@galena.com.br

**Produzido nos EUA**

### Exclusividade

**Galena**<sup>®</sup>

galena.com.br

/galenafarmaceutica

/galena\_farma