

*Julia Hoçoya Sasaki*

**Tradutora Pública e Intérprete Comercial**

**Idioma: JAPONÊS**

Matrícula na JUCESP sob nº 510 – L. 11 – Fls. 232 – CPF-MF nº 900.819.788-04

Tradução nº 34.278 Livro 166 Folha 144

Certifico e dou fé, para os devidos fins, que nesta data me foi apresentado um documento em idioma japonês, com a seguinte identificação: ARTIGO, o qual traduzo para o vernáculo, no seguinte teor:

Coletânea de artigos explicativos produzidos pela equipe da Eiken

### **SOBRE A FOLHA DE AMOREIRA E SEUS COMPONENTES**

Fumiko Hirahara (Departamento de Pesquisa de Função dos Alimentos do Instituto Nacional de Saúde e Nutrição)

2) Componentes e efeitos da amoreira.

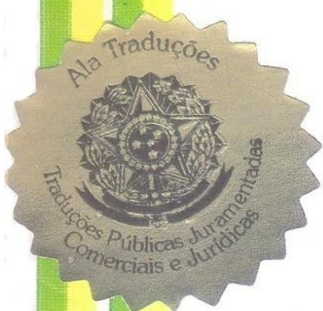
#### Folha

A folha de amoreira contém 1-DNJ ou 1-desoxinojirimicina, de estrutura muito parecida com a da glucose. Foi descoberto que esta DNJ possui efeito de inibir a elevação da taxa glicêmica. A DNJ é um componente peculiar da folha da amoreira e, com a elucidação do seu efeito, está chamando a atenção do mercado de alimentos saudáveis.

O valor nutritivo da folha da amoreira depende da variedade, mas é relativamente rica em proteínas de boa qualidade e sais minerais (tabela 1).

Tabela 1 – Resultado da análise de componentes da folha de amoreira em pó.

Itens analisados	Resultado	Método de análise
Água	4,4g/100g	Método de secagem sob pressão reduzida e aquecimento
Proteína *1	18,7g/100g	Método Kjeldahl
Lipídios	7,8g/100g	Método de acidólise
Cinzas	10,3g/100g	Método de incineração direta
Carboidratos *2	23,7g/100g	





*Julia Hoçoya Sasaki*

**Tradutora Pública e Intérprete Comercial**

**Idioma: JAPONÊS**

Matrícula na JUCESP sob nº 510 – L. 11 – Fls. 232 – CPF-MF nº 900.819.788-04

Tradução nº

34.278

Livro

166

Folha

144

Fibras alimentares	35,1g/100g	Método de enzima e peso
Energia *3	240Kcal/100g	
Sódio	2,9mg/100g	Absorciometria atômica
Ferro	24,5mg/100g	Absorciometria de O-fenantrolina
Cálcio	1,54g/100g	Volumetria de permanganato de potássio
Potássio	1,87g/100g	Absorciometria atômica
Magnésio	548mg/100g	Absorciometria atômica
Arsênico (em forma de AS <sub>2</sub> O <sub>4</sub> )	Não detectado *4	Absorciometria de DDT0-Ag
Metais Pesados (em forma de Pb)	4,0ppm	Colorimetria de sulfeto de sódio
Zinco	2,35mg/100g	Absorciometria atômica
Micróbios em geral (vivos)	Menos de 300	Método padrão de cultura em placas de agar
Coliformes fecais	Negativo/2,22g	Método BGLB
Fungos	Negativo/0,1g	Dextrose de batata (10%)
		Método padrão de cultura em placas de agar
Levedura	Negativo/0,1g	Dextrose de batata (10%)
		Método padrão de cultura em placas de agar

Centro de Análise de Alimentos do Japão (novembro de 2001)

\*1: Coeficiente de conversão nitrogênio-proteínas: 6,25.



*Julia Hoçoya Sasaki*

**Tradutora Pública e Intérprete Comercial**

**Idioma: JAPONÊS**

Matrícula na JUCESP sob nº 510 – L. 11 – Fls. 232 – CPF-MF nº 900.819.788-04

Tradução nº                      34.278                      Livro                      166                      Folha                      144

\*2: Fórmula para cálculo baseado nas normas de informações nutricionais (Notificação Pública nº 146 de 1996 do Ministério do Bem-Estar): 100.(água + proteína + lipídios + cinzas + fibras alimentares)

\*3: Coeficiente de conversão para energia baseado nas normas de informações nutricionais (Notificação Pública nº 146 de 1996 do Ministério do bem-Estar): proteína: 4; lipídios: 9; carboidratos: 4

\*4: Limite de detecção: 0,1ppm

### 3) Efeitos e farmacocinética

Começaram a ser descobertos os diversos efeitos dos componentes contidos na folha da amoreira. A situação atual do estudo de funções alimentares da folha de amoreira tem grande participação na prevenção de doenças relacionadas com o estilo de vida.

#### (1) Inibição da elevação súbita de taxa glicêmica

De modo geral, o açúcar, o amido e os polissacarídeos acabam decompostos e absorvidos no intestino delgado. A DNJ tem uma estrutura muito parecida com a da glicose, ligando-se com as enzimas que decompõem os açúcares antes da glucose. Acredita-se que, como resultado disso, as enzimas tenham atividade de decomposição de açúcar inibida, contendo a absorção de açúcar pelo intestino delgado, inibindo a elevação súbita da taxa glicêmica e prevenindo a obesidade.

#### (2) Efeito de estimulação de liberação de insulina e normalização da taxa glicêmica.

Tem sido relatado que a DNJ tem o efeito de melhorar a taxa glicêmica e de estimular e acelerar a liberação de insulina. Espera-se que a DNJ previna a diabete com o seu flavonóide, também contido na folha, melhorando doenças relacionadas com o estilo de vida.



*Julia Hoçoya Sasaki*

**Tradutora Pública e Intérprete Comercial**

**Idioma: JAPONÊS**

Matrícula na JUCESP sob nº 510 – L. 11 – Fls. 232 – CPF-MF nº 900.819.788-04

Tradução nº                      34.278                      Livro                      166                      Folha                      144

(3) Efeito de normalização e de inibição de elevação da pressão arterial

Nos estudos que utilizaram os ratos, foi constatada experimentalmente o efeito evidente de inibição de hipertensão. Sabe-se que o ácido  $\gamma$ -aminobutírico (GABA) tem o efeito de abaixar a pressão arterial, e a folha de amoreira também contém GABA, o qual, segundo se acredita, confere este efeito hipotensor.

(4) Melhoria da metabolização de lipídios (melhora a taxa de colesterol e de gorduras neutras)

Experiências com coelhos demonstraram que a folha de amoreira melhora a taxa de colesterol e de gorduras neutras do sangue. Tem sido pesquisado também sobre a prevenção de arteriosclerose pelo efeito antioxidante de flavonóides contidos na folha.

(5) Melhoria do funcionamento do fígado e dos rins

Tem sido relatado que a folha de amoreira tem o efeito de inibir o acúmulo de gordura e colesterol no fígado e melhorar o funcionamento do fígado e dos rins.

(6) Inibição do acúmulo de gordura no corpo e aumento de volume de gordura eliminada.

Tem sido verificado que os ratos que receberam a administração de folha de amoreira eliminaram maior quantidade de gordura nas fezes, reduzindo a gordura corporal, inibindo principalmente o acúmulo de gordura nas vísceras, e evitando assim a obesidade.

(7) Inibição de surgimentos de câncer

Segundo relatos das experiências que utilizaram os camundongos, foi constatado o efeito da folha de amoreira de inibir o aparecimento de câncer.

(8) Melhoria da prisão de ventre e efeito regulador dos intestinos

A folha de amoreira contém grande quantidade de fibras



*Julia Hoçoya Sasaki*

**Tradutora Pública e Intérprete Comercial**

**Idioma: JAPONÊS**

Matrícula na JUCESP sob nº 510 – L. 11 – Fls. 232 – CPF-MF nº 900.819.788-04

Tradução nº 34.278 Livro 166 Folha 144

alimentares. Acredita-se ainda que o açúcar que não foi digerido/absorvido graças à DNJ, que inibe a absorção excessiva do açúcar pelo intestino delgado, é transportado para o intestino grosso, onde, pela ação da flora intestinal, facilita o trânsito intestinal e melhora a prisão de ventre.

Tem sido relatado também o efeito regulador dos intestinos nos ratos que receberam a administração da folha de amoreira, diminuindo os bacilos nocivos sem afetar os bacilos benéficos, mantendo a flora intestinal em boas condições.

(9) Efeito bactericida e outros

Estudos tem revelado que a folha de amoreira tem efeito de inibir a proliferação de fungos, bem como o efeito bactericida/antiinflamatório.

A folha seca da amoreira contém grande quantidade de cálcio. O índice de absorção de cálcio contido nos vegetais não é muito alto, mas se ingerir a folha de amoreira junto com minerais como magnésio, ácido láctico e aminoácido, a absorção será melhor, podendo prevenir a osteoporose. São feitos ainda vários estudos nas mais diversas áreas como: prevenção de anemia, efeito clareador de pele, efeito tricógeno e retardamento do avanço de envelhecimento.

---

Nada mais constava do documento acima que devolvo com esta tradução digitada. DOU FÉ.

São Paulo, 26 de setembro de 2006.



*Júlia Hoçoya Sasaki*  
**JÚLIA HOÇOYA SASSAKI**  
TRADUTORA PÚBLICA JURAMENTADA E  
INTÉRPRETE COMERCIAL EM JAPONÊS  
Matrícula na JUCESP sob nº 510 - L. 11 FL. 232

## DIETA RÁPIDA COM CHÁ DE AMORA MIURA

Esta DIETA, não é nenhuma fórmula milagrosa, apenas uma DIETA rápida, que lhe trará super resultados, dependendo de sua força de vontade e dedicação. Lembre-se que os bons resultados, dependem somente de você. Já Imaginou perder 6 kg em uma semana?

<b>Sopa Básica de queima de gorduras</b>  <b>Ingredientes</b>  02 Molhos de Cebolinha 02 Pimentões Verdes 05 Tomates Maduros 01 Repolho grande 01 Pacote de sopa de Cebola 02 xícaras de vagem picada  Tempere com sal, pimenta, coentro, etc	<b>PREPARO</b>  Corte os legumes em pedaços grandes e médios e cubra com água. Ferva rápido por 10 minutos. Mantenha em ponto de fervura até que os legumes estejam tenros (45 a 55 minutos).
	<b>CONSUMO</b>  <b>A SOPA</b> poderá ser tomada a qualquer momento que se tenha fome, na quantidade que desejar, de dia ou de noite, ao menos uma vez por dia.

### 1º DIA

Comer frutas, exceto banana, as ideais são melancia e melão, tome a sopa e beba o Chá de Amora Miura e Café sem açúcar.

### 2º DIA

Neste dia, **não coma frutas**, coma bastante legumes e verduras frescas, crus ou cozidos. **Não coma feijão**, substitua por couve, ervilha ou milho. Tome toda a SOPA que desejar. No jantar coma 1 batata-doce grande, cozida, com margarina light. Beba o Chá de Amora Miura sempre que tiver sede.

### 3º DIA

Neste dia **não coma batata**, tome toda a sopa que quiser, frutas, legumes e verduras. Tome o Chá de Amora Miura. Até neste dia, seguindo a dieta você já pode ter perdido mais de 2 kg.

### 4º DIA

Neste dia seu corpo estará precisando de Potássio, carboidratos e calorias, então beba leite desnatado, coma até 8 bananas, sem esquecer de tomar a sopa quantas vezes quiser e o Chá, sempre que tiver sede.

### 5º DIA

Neste dia você poderá comer bife grelhado de boi, frango ou peixe (até 360 grs), acompanhado de tomates frescos. A SOPA no mínimo 1 vez ao dia e o Chá, de 6 a 8 copos no mínimo.

### 6º DIA

Neste dia você também poderá comer bife de boi, frango ou peixe (3 bifés), acompanhado de legumes e verduras frescas. A SOPA no mínimo 1 vez ao dia, sempre tomando o Chá.

### 7º DIA

Além da SOPA no mínimo 1 vez ao dia, você poderá comer arroz integral, legumes e verduras, tomar o Chá e leite Integral com Torrada.

### LEMBRETE

Durante a DIETA, não faça uso de bebidas alcoólicas, refrigerantes e pão. Substitua toda a água pelo Chá de Amora Miura e você se surpreenderá. Faça o teste.

[www.amoramiura.net.br](http://www.amoramiura.net.br)