

## CHUCHU E SUAS PROPRIEDADES NÃO DIVULGADAS

Daniele de OLIVEIRA<sup>1</sup>  
Danielle Biollado da Silva QUIOZINI<sup>2</sup>  
Graziele ZANCANE<sup>3</sup>  
Marcia Pereira da SILVA<sup>4</sup>  
Elisandra de Mello DÉO<sup>5</sup>

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** O chuchu é uma hortaliça pertencente à família das cucurbitáceas, seu nome científico é "Sechium edule". No Brasil, os maiores produtores são os estados do Rio de Janeiro, São Paulo, Pernambuco, Minas Gerais e Paraná. É uma das hortaliças mais consumidas no Brasil, ocupando o 4º lugar, porém o Peru e o México são os maiores consumidores, também é bastante apreciado por pessoas que buscam uma alimentação saudável, nutritiva e de qualidade. **OBJETIVO:** O objetivo deste estudo foi analisar as propriedades e benefícios do chuchu para uma melhor qualidade de vida das pessoas. **METODOLOGIA:** Para isso foram realizadas pesquisas bibliográficas em livros, revistas e artigos científicos. **RESULTADO:** O chuchu é rico em potássio, tornando-o bom para manter os níveis normais da pressão arterial. Ele também contém outros nutrientes como: vitaminas A, C e do complexo B, cálcio, ferro, fósforo, magnésio e outros minerais, além de fibras, que auxiliam no bom funcionamento intestinal. Ainda possui propriedades benéficas à saúde tais como: antioxidante, estimulante, fortalecedor, diurético e ajuda no emagrecimento. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o chuchu é um excelente alimento, riquíssimo em fibras, vitaminas e minerais, o que traz inúmeros benefícios à saúde, auxilia no emagrecimento, atua na prevenção de doenças e até mesmo de alguns tipos de câncer, além disso, também é um alimento muito versátil, podendo ser utilizado em vários tipos de pratos.

**Palavras-chave:** Sechium edule. Chuchu.

---

<sup>1</sup> danieleoliveira123@hotmail.com

<sup>2</sup> dani\_quiozini@hotmail.com

<sup>3</sup> grazielezancane1998@gmail.com

<sup>4</sup> aninha\_pss2008@outlook.com

<sup>5</sup> sd.deo@uol.com.br