Piracanjuba
Health & Nutrition

10 benefícios da semente de abóbora

Apesar de muitas vezes ser desprezada, a semente de abóbora é poderosa e confere diversos benefícios à saúde! Saiba todos eles e como incluí-la na prática clínica!

Nutrição e qualidade de vida

PorAcervo Piracanjuba • 28 de agosto, 2025

A semente de abóbora, tradicionalmente valorizada na medicina popular de diversas culturas, vem ganhando destaque na literatura científica como um alimento funcional de alto valor nutricional e terapêutico[1,2].

Diante deste cenário, esta semente é uma alternativa promissora, tanto na prevenção quanto como coadjuvante terapêutico em diferentes condições clínicas[1,2].

Neste artigo, saiba mais sobre a composição nutricional da semente de abóbora, propriedades e benefícios clínicos, além de estratégias práticas para incluí-la no plano alimentar dos pacientes.

Composição nutricional – uma semente poderosa!

A abóbora é um vegetal que aparece com frequência no cardápio de muitos restaurantes e famílias. Todas as partes da abóbora são comestíveis e ricas em nutrientes e compostos benéficos à saúde[1].

Devido às suas propriedades nutricionais, a semente de abóbora, que antes era considerada um resíduo agroindustrial, alcançou um novo status. Ela vem ganhando espaço como um petisco prático e de alta densidade nutricional.

Vale ressaltar que o consumo das sementes também promove a sustentabilidade e o aproveitamento integral dos alimentos, que tem como objetivo o uso de suas partes não convencionais[3].

Fonte de proteínas, ácidos graxos insaturados, fibras e minerais (cálcio, fósforo, zinco, potássio e magnésio)4, esta semente agrega muito valor nutricional ao dia a dia do paciente de forma prática e leve.

Os minerais presentes na semente de abóbora são importantes para funções neurológicas, funcionamento adequado dos músculos e saúde cardiovascular[1].

A semente de abóbora também é fonte de compostos como fitosteróis, tocoferóis e polifenóis, os quais desempenham um papel importante na prevenção de doenças e benefícios à saúde[1].

Confira abaixo a composição nutricional de 1 colher de sopa (15 gramas) de semente de abóbora torrada[4].

Energia	64 kcal
Carboidratos	8 g
Proteínas	2,8 g
Ácidos graxos insaturados	2,2 g
Magnésio	39,3 mg
Fósforo	13,8 mg
Potássio	137 mg
Cálcio	8,3 mg
Zinco	1,55 mg
Fibras	2,8 g

Uma semente, diversos benefícios à saúde

Nos últimos anos, um número crescente de estudos científicos vem consolidando o potencial terapêutico da semente de abóbora em diversos sistemas do organismo, tais como o cardiovascular, urinário, metabólico e neurológico[1,2,5].

O interesse por essa semente vai além do seu conteúdo nutricional, se devendo também aos estudos sobre seus possíveis seus efeitos antioxidantes, anti-inflamatórios, hormonais e imunomoduladores[1,2,5].

Controle glicêmico

Estudos mostram que a semente de abóbora pode contribuir para o aumento da produção de insulina e redução da glicemia[2].

Existem resultados promissores relacionados à redução de hiperglicemia em indivíduos com diabetes mellitus, mas os mecanismos e compostos envolvidos ainda não foram totalmente elucidados. De acordo com as evidências, as sementes de abóbora apresentam atividade inibitória da □lfa–amilase e da □–glicosidase, atuando como antidiabéticos[1].

A presença de tocoferóis também parece atuar diretamente nos níveis de glicemia, assim como as proteínas e as fibras[1,2].

A simples estratégia de combinar uma porção de fruta, por exemplo, à uma porção de sementes de abóbora, já confere um efeito benéfico à glicemia em um lanche intermediário. As fibras, proteínas e lipídeos por si só já são capazes de modular a resposta glicêmica, evitando picos de glicemia.

Melhora do perfil lipídico

A presença de fitosteróis, associada às fibras e aos ácidos graxos poli-insaturados (PUFAs) conferem à semente de abóbora o poder de ajudar na redução do colesterol e dos triglicérides. Reduz o LDL e aumenta o HDL, melhorando o perfil lipídico e, consequentemente, a saúde cardiovascular[1].

Prevenção da hipertensão arterial

Os ácidos graxos insaturados presentes na semente de abóbora atuam de forma significativa na redução do risco de hipertensão, além de ter efeitos hipotensivos[6].

Melhora do humor

Devido à presença de triptofano, precursor da serotonina, e somado ao conteúdo de zinco, o qual auxilia na conversão de triptofano em serotonina, o consumo de sementes de abóbora pode impactar de forma positiva na melhora do humor e bem-estar[1,2].

Saúde óssea

Uma vez que é um alimento fonte de nutrientes relacionados à mineralização e saúde óssea (cálcio, fósforo, magnésio), o consumo da semente de abóbora pode ajudar na prevenção da osteoporose[7,8,9].

Ação antioxidante

Os tocoferóis, □-caroteno e outros polifenóis presentes nas sementes de abóbora exibem excelente atividade antioxidante ao se ligarem às espécies reativas de oxigênio e aos radicais livres[1].

Melhora da atividade intestinal

Por ser uma boa fonte de fibras[4], esta semente estimula o trânsito intestinal, favorece a microbiota saudável e reduz a constipação, promovendo um ambiente propício para absorção de nutrientes e integridade da mucosa intestinal.

Incluindo no plano alimentar do paciente

A semente de abóbora é uma ótima estratégia para incrementar o aporte de nutrientes, tanto nos lanches intermediários quanto nas refeições principais, principalmente para quem não consome alimentos de origem animal.

Versátil e de sabor suave, pode ser incluída de diversas formas no dia a dia. Geralmente, é consumida em sua versão torrada e consumida pura ou junto a outros alimentos/receitas.

Confira algumas dicas de consumo:

- Polvilhada em saladas;
- Acompanhando frutas;
- Misturada em granolas (doces ou salgadas);
- Incluída em omelete, ovo mexido ou ovo frito;
- Na preparação de pães ou tortas.

É importante ficar atento nas versões já salgadas, pois contém uma alta quantidade de sódio. A semente de abóbora pode fazer parte de um cardápio equilibrado, contribuindo para uma maior variedade alimentar e aumento da densidade nutricional da dieta.

--> Leia também: Chia, linhaça e quinoa: quais os benefícios para saúde?

Referência Bibliográfica

[1] Singh A, Kumar V. Pumpkin seeds as nutraceutical and functional food ingredient for future: A review. Grain & Oil Science and Technology. 2023 Dec 14;7(1).

[2] Batool M, Ranjha MMAN, Roobab U, Manzoor MF, Farooq U, Nadeem HR, et al. Nutritional Value, Phytochemical Potential, and Therapeutic Benefits of Pumpkin (Cucurbita sp.). Plants. 2022 May 24;11(11):1394.

[3] Silveira MS, Bedê TP, Nicomedes WH dos S. Aproveitamento Integral de Alimentos: Uma possível ferramenta de consumo sustentável / Integral use of food: A possible tool for sustainable consumption. Brazilian Journal of Development. 2021 Aug 13;7(8):80561–85.

[4] Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA). Universidade de São Paulo (USP). Food Research Center (FoRC). Versão 7.2. São Paulo, 2023. Acesso em: 02 de agosto de 2025. Disponível em: http://www.fcf.usp.br/tbca.

[5] Syed QA. Nutritional and Therapeutic Importance of the Pumpkin Seeds. Biomedical Journal of Scientific & Technical Research. 2019 Sep 12;21(2).

[6] Gavril Rațu RN, Stoica F, Lipșa FD, Constantin OE, Stănciuc N, Aprodu I, Râpeanu G. Pumpkin and Pumpkin By-Products: A Comprehensive Overview of Phytochemicals, Extraction, Health Benefits, and Food Applications.

Foods. 2024 Aug 26;13(17):2694.

[7] Donizeti Bertolacini da Silva T, Setsuo Maeda S, Aparecida Grande de França N, Araújo Martini L. Cálcio - Série funções plenamente reconhecidas de nutrientes. ILSI Brasil. 2024;2(3).

[8] Cunha SFC, Barros AMA, Afonso PP, Paula BMF. Magnésio - Série funções plenamente reconhecidas de nutrientes. ILSI Brasil. 2024;2(3).

[9] Cunha SFC, Pitta MR, Machado SR, Paula BMF. Fósforo - Série funções plenamente reconhecidas de nutrientes. ILSI Brasil. 2024;2(3).

© 2025 - Laticinios Bela Vista S.A. - Todos os direitos reservados.