

# *Moringa oleifera*

*Moringa oleifera*  
moringa, acácia-branca



Hábito, flores e fruto de *Moringa oleifera*.

## Classificação científica

Reino: [Plantae](#)

Divisão: [Magnoliophyta](#)

Classe: [Magnoliopsida](#)

Ordem: [Brassicales](#)

Família: [Moringaceae](#)

Gênero: *Moringa*

Espécie: *Moringa oleifera*

## Nome binomial

*Moringa oleifera*

Lam.

## Sinónimos

- *Moringa moringa* (L.) Millsp.
- *Moringa pterygosperma* Gaertner

*Moringa oleifera* é uma planta da família *Moringaceae*, mais conhecida simplesmente por *moringas*, ainda que seja também vulgarmente designada como *acácia-branca*, *árvore-rabanete-de-cavalo*, *cedro*, *moringueiro* e *quiabo-de-quina*.

Em *Cabo Verde* é conhecida como *akásia-branka*; em *Timor*, como *morangue* e na *Índia*[1] como *moxingo*.

É a espécie do seu género mais cultivada.

As *folhas* e *vagens* são utilizadas na alimentação humana.

A árvore em si não é muito robusta, mas desenvolve ramos que crescem até cerca de 10 m de comprimento, podendo a planta alcançar 12 metros de altura.[2]

Sua principal riqueza está no altíssimo valor nutricional das suas folhas e frutos.

## Descrição

A espécie *Moringa oleifera* possui folhas compostas que apresentam filotaxia alterna.

As flores são zigomorfas, possuem um único pistilo, seu tamanho varia entre 2 e 3cm, exibem a coloração que varia do branco ao amarelo pálido, as sépalas, por sua vez, estão dispostas em um único verticilo.

O ovário é súpero e unilocular, possui apenas um único óvulo e o gineceu é tricarpelar. Suas anteras se abrem longitudinalmente.

O fruto possui em média 30 cm e é indescente, ou seja, não se abre quando atinge a maturação.

Apresenta estípulas e suas brácteas não representam um nectário.

## Cultivo

Cresce principalmente em áreas semi-áridas tropicais e subtropicais.

Sendo o seu *habitat* preferencial o solo seco e arenoso, tolera solos pobres, como em áreas costeiras.

Suas mudas são obtidas através de semeadura ou estaquia de ramos com mais de 20 cm.

No cultivo em larga escala, seu tronco é submetido a podas regulares de forma que sua altura não ultrapasse cerca de um metro e meio, visando facilitar a colheita das folhas.

Seu crescimento é extremamente rápido, atingindo o porte arbóreo já nos primeiros meses após a sementeira.

A produção de sementes se inicia no primeiro ano.

Aparentemente, é nativa dos sopés montanhosos meridionais dos [Himalaias](#) (Noroeste da Índia).

Hoje, o seu cultivo estende-se a [África](#), à [América Central](#) e [América do Sul](#), [Sri Lanka](#), [Índia](#), [México](#), [Malásia](#) e nas [Filipinas](#).

<b><i>Moringa oleifera</i>, folhas cruas</b>	
Valor nutricional por 100 g (3,53 oz)	
<b>Energia</b>	270 kJ (60 kcal)
<b>Carboidratos</b>	
<b>Carboidratos totais</b>	8.28 g
• <b>Fibra dietética</b>	2 g
<b>Gorduras</b>	
<b>Gorduras totais</b>	1.40 g
<b>Proteínas</b>	
<b>Proteínas totais</b>	9.40 g
<b>Água</b>	
<b>Água</b>	78.66 g
<b>Vitaminas</b>	
<b>Vitamina A equiv.</b>	378 µg (47%)
<b>Vitamina B<sub>6</sub></b>	1.200 mg (92%)
<b>Vitamina C</b>	51.7 mg (62%)
<b>Minerais</b>	
<b>Cálcio</b>	185 mg (19%)
<b>Ferro</b>	4 mg (31%)
<b>Magnésio</b>	147 mg (41%)
<b>Fósforo</b>	112 mg (16%)
<b>Potássio</b>	337 mg (7%)

<a href="#">Sódio</a>	9 mg (1%)
<a href="#">Zinco</a>	0.60 mg (6%)

## Utilizações

<i>Moringa oleifera</i> , folhas cruas	
Valor nutricional por 100 g (3,53 oz)	
<a href="#">Energia</a>	270 kJ (60 kcal)
<a href="#">Carboidratos</a>	
<a href="#">Carboidratos</a> totais	8.28 g
• <a href="#">Fibra dietética</a>	2 g
<a href="#">Gorduras</a>	
<a href="#">Gorduras</a> totais	1.40 g
<a href="#">Proteínas</a>	
<a href="#">Proteínas</a> totais	9.40 g
<a href="#">Água</a>	
<a href="#">Água</a>	78.66 g
<a href="#">Vitaminas</a>	
<a href="#">Vitamina A</a> equiv.	378 µg (47%)
<a href="#">Vitamina B<sub>6</sub></a>	1.200 mg (92%)
<a href="#">Vitamina C</a>	51.7 mg (62%)
<a href="#">Minerais</a>	
<a href="#">Cálcio</a>	185 mg (19%)
<a href="#">Ferro</a>	4 mg (31%)
<a href="#">Magnésio</a>	147 mg (41%)
<a href="#">Fósforo</a>	112 mg (16%)
<a href="#">Potássio</a>	337 mg (7%)
<a href="#">Sódio</a>	9 mg (1%)
<a href="#">Zinco</a>	0.60 mg (6%)
Percentuais são relativos ao nível de <a href="#">ingestão diária recomendada</a> para adultos.	

Considerada como uma das árvores cultivadas mais úteis para o ser humano, praticamente todas as suas partes podem ser utilizadas para diversos fins.

Nos trópicos, a sua folhagem é usada como forragem para animais.

As suas sementes, oleosas, são utilizadas para a produção do [óleo de ben](#) (ou *ben*), rico em [ácido beénico](#), usado em pintura artística.

Os frutos são [cápsulas](#) piramidais arredondadas, com [sementes](#) com três asas equidistantes.

As folhas são bipinadas.

As flores são amarelo-pálidas e relativamente grandes.

Têm um aroma muito delicado e são usadas para produzir produtos cosméticos.

A sua [polinização](#) é efetuada por pássaros e insetos.

A [madeira](#) é usada na produção de papel e de fibras têxteis.

As raízes são consideradas [abortivas](#).

Quando reproduzida através da técnica de [estaquia](#), produz raízes capazes de conter a erosão dos solos.

## Valor nutricional

A Moringa oleifera contém mais de 92 nutrientes e 46 tipos de [antioxidantes](#), além de 36 substâncias anti-inflamatórias e 18 [aminoácidos](#), inclusive os 9 aminoácidos essenciais que não são fabricados pelo corpo humano.

As folhas frescas contêm nutrientes na seguinte proporção:

Sete vezes mais vitamina C que a laranja; dezessete vezes mais cálcio que o leite; dez vezes mais vitamina A que a cenoura; quinze vezes mais potássio que a banana; duas vezes mais proteína que o leite (cerca de 27% de proteína, equivalente à carne do boi); vinte e cinco vezes mais ferro que o espinafre; vitaminas presentes: A, B (tiamina, riboflavina, niacina), C, E, e betacaroteno.

Minerais presentes: Cromo, Cobre, Fósforo, Ferro, Magnésio, Manganês, Potássio, Selênio e Zinco.

## Referências bibliográficas

- SOUSA, Edite - **Moringa** in *Enciclopédia Luso-Brasileira da Cultura, Edição Século XXI* Volume XX. Braga: Editorial Verbo, Setembro de 2001
- HOUAISS, Antônio; **Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa**; Lisboa; *Temas e Debates*; 2005

- SOUZA, Vinicius. C.; LORENZI, H.; **Botânica Sistemática.**; Editora(s): Plantarum.

[https://pt.wikipedia.org/wiki/Moringa\\_oleifera](https://pt.wikipedia.org/wiki/Moringa_oleifera)



**WIKIPÉDIA**  
A enciclopédia livre

São Paulo, SP, 31 Dezembro de 2018

Mkmouse