U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

infuso — TEOL. **1.** Diz-se este adjectivo de qualquer dom, qualidade ou virtude, que não nasceram com o homem, nem foram alcançados pelo seu esforço ou trabalho, mas dados imediatamente por Deus. Deste modo, o vocábulo exprime origem e opõe-se a «inato» e a «adquirido». Costumam os autores distinguir duas categorias de dons I.: *a)* I. *per se* aqueles que o homem alcança pela sua própria actividade;
b) I. *per accidens:* que, de per si, estão ao alcance das possibilidades humanas, mas que Deus concedeu imediatamente, num caso concreto.
2. I. aplica-se, de modo especial, em teologia, para designar certos dons: como uma das categorias da ciência humana de Cristo; a ciência dos primeiros pais; as virtudes morais e teológicas, na justificação; e um estádio especial da contemplação, na vida mística.

F. Carvalho Correia

infusões — NUTR. Chama-se «infusão» à bebida que resulta de verter água fervente sobre partes de plantas com intuito de aproveitar delas certas propriedades sápidas, odoríficas e terapêuticas. Tisana refere a bebida que resulta da fervura geralmente rápida dessas mesmas partes. Em linguagem corrente dá-se impropriamente o nome de chá a qualquer uma delas (p. ex., chá de limão) embora tal denominação apenas se aplique correctamente à I. de folhas e pecíolos da *Camellia sinensis.* I. e tisanas são agradáveis alternativas para beber água em abundância, prática bem desejável para a saúde, pelo que é de generalizar o seu uso, já que importa ingerir muito mais líquidos e criar alternativas para bebidas alcoólicas e para refrigerantes com efeitos farmacológicos, colas, ou excessivamente açucarados.
Apreciadas pelo geral das pessoas, quase todas as I. e tisanas são inofensivas e, algumas, úteis; mas também há as que podem acarretar inconvenientes. Hipericão, funcho, erva-doce, limonete (lúcia-lima, erva-luísa, verbena), tília, macela (camomila) aumentam a produção de bile e são antiespasmódicas, pelo que melhoram o processo digestivo. Barba-de-milho, pés de cereja, raiz de morango, cavalinha (erva-pinheirinha), erva-prata são diuréticas. Cidreira (melissa), malva, erva-moura são antiespasmódicas e sedativas. Menta (hortelã-pimenta), malva, avenca, alteia, casca castanha de cebola, casca de limão são fluidificantes de secreções respiratórias e anti-inflamatórias a nível de laringe, traqueia e grossos brônquios. Flor-de-laranjeira, maracujá (passiflora), espinheiro, piracanta, valeriana são sedativos. A lista é longa mas o que importa é que propiciam beber água com agrado e podem conceder outros benefícios.
Ao lado destas I. e tisanas singelas, de tradicional uso popular, floresce o negócio das ervanárias que propõem complicadas combinações dispendiosas, em geral com escassa ou nenhuma indicação do que contêm; podem ser ou não interessantes, mas é impensável que possam proclamar-se, p. ex., «boas para os rins», quando há variadíssimas doenças de rins, cada uma com suas causas e tratamentos específicos. A fé nas ervas, atenção, pode atrasar irremediavelmente diagnósticos atempados e procedimentos terapêuticos salvadores. De entre outras I. não referidas atrás, algumas delas (p. ex., de folhas de oliveira, flor de cardo, cascas de tremoço) podem ser de tal maneira activas que os seus efeitos medicamentosos procurados se tornem perigosos por excesso. Ao contrário dos medicamentos, cuja acção está bem relacionada com a dose, e cuja dose é rigorosamente conhecida, as ervas podem ser mais ou menos ricas de princípios activos conforme maturação, proveniência ou variedade, e as respectivas I. variarem também de composição pelas diferenças das ervas e pelo maior ou menor tempo de I. ou cocção. Não se espere de qualquer I. ou tisana efeitos previsíveis ou constantes.

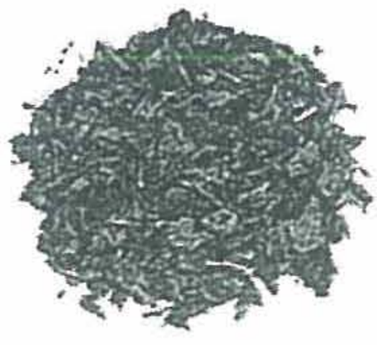
Emílio Peres

Lúcia-lima

ingá — BOT. Nome vulgar atribuído no Brasil a várias espécies do género *Inga* Mill., pertencente à família das Leguminosas, subfamília das Mimosoídeas, cujos representantes são arbustos ou árvores inermes atingindo 40 m de altura, de folhas alternas, paripinuladas, com poucos pares de folíolos grandes, pecíolo e ráquis em geral aladas e por vezes com glândulas estipitadas entre cada par de folíolos; flores regulares, bissexuadas, dispostas em capítulos ou espigas, de cálice tubuloso ou campanulado 5-dentado, corola tubulosa ou afunilada 5-dentada, em geral tomentosa, estames numerosos, muito exsertos, unidos na base, ovário súpero, séssil, estilete subulado, estigma terminal; fruto uma vagem comprimida ou subcilíndrica, em geral indeiscente, com as sementes envolvidas numa polpa branca. Encontra-se naturalmente na América Tropical e Subtropical.
I.-açú — Designação brasileira atribuída à *Inga cinnamomea* Benth., cujos representantes são árvores com 12 a 15 m de altura, de folhas com 3 pares de folíolos grandes, flores muito fragrantes dispostas em capítulos, vagem subcilíndrica, atingindo 30 cm de comprimento, contendo polpa abundante, comestível, adocicada e muito apreciada. É conhecida também pelos nomes de «ingá-grande», «ingá-macaco», «ingá-chinelo» e «ingá-grossa».
I.-cipó — Designação atribuída no Brasil à *Inga edulis* Mart., cujos representantes são árvores com 10 a 15 m de altura, de folhas com 3 a 4 pares de folíolos atingindo 20 cm de comprimento, flores esbranquiçadas dispostas em espigas, vagem oblongo-cilíndrica, grande, de 15 a 30 cm de comprimento, com polpa comestível consumida no estado natural. É também conhecida pelo nome «rabo-de-mico».
I.-da-beirada — Designação atribuída no Brasil à *Inga vera* Scop., cujos representantes são árvores que atingem 15 m de altura, de folhas com 2 a 3 pares de folíolos que podem atingir 30 cm de comprimento, flores brancas, dispostas em espigas paucifloras, vagem oblonga, linear, com polpa comestível e saborosa.
I.-doce — Designação brasileira de *Inga affinis* DC., cujos representantes são árvores com 4 a 6 pares de folíolos, flores brancas dispostas em espigas, vagem tomentosa, linear, atingindo 15 cm de comprimento, com polpa comestível

Hortelã-pimenta

Camomila


Erva-cidreira