

O inhame (*Colocasia esculenta*) é um alimento muito nutritivo, embora rico no ácido orgânico oxalato, que desempenha o papel de proteger a planta do ataque de insetos que se afastam pelo sabor ou pela percepção da toxicidade.

O oxalato é um dos principais agentes alimentares associados ao desenvolvimento de pedras renais. O cozimento em água diminui consideravelmente o conteúdo de oxalato, principalmente o do tipo solúvel. Ainda, o cozimento promove a gelatinização do amido, principal componente da raiz, facilitando o processo de digestão.

Assim, não há razão que justifique o consumo cru do inhame, a considerar o que se conhece na ciência a este respeito. Caso seja do desejo consumir inhame cru, recomendamos procurar um tipo mais claro, que ao ser cortado não irrite a pele - o que mostra ser um alimento com menor teor de oxalato - e que este consumo seja esporádico.