



Programa "Saber Comer" n.º 17: Batatas - origem da batata e seu valor nutricional

Transcrição da participação do Dr. Emílio Peres

Intervenção jornalista (00:25 – 00:59)
Entrevistas de rua (01:00 – 01:40)
Intervenção jornalista (01:44 – 02:03)

Uma batata de 100g tem 82 calorias, sendo cozida ou assada no borralho, ou dentre de uma folha de estanho. É um grande fornecedor de amido, que é um dos nutrimentos mais importantes. Se uma pessoa comer os mesmos 100g de batata frita, tem 435 calorias, isto é que faz engordar, até porque aquilo que engorda sobretudo é o que tem gordura, não é o que tem hidratos de carbono. Para que 100 calorias de hidrato de carbono cheguem á nossa gordura, tem que passar por fornecimento de energia, passar pela barreira intestinal, tem de ser metabolizado e transformado depois em gordura, e só que resta e sobra é que vai ser acumulado como gordura. E entretanto o metabolismo dos hidratos de carbono custou calorias, pelo contrário quando uma pessoa come 100 calorias a partir de gordura, por exemplo a partir de manteiga, gorduras vegetais hidrogenadas que encharcam as bolachas, os bolos, os cremes, as farinhas e depois dizem cinicamente, que não contem colesterol, falta continuar, embora contenha uma natureza de gordura que aumenta o colesterol. A Organização Mundial de Saúde já chamou a atenção aos governos para impedirem essa formulação mais do que uma vez, desde 1980. Nenhum governo da União Europeia tomou a atitude corretora em relação a esse abuso. Portanto, muitos desses produtos que nos vem dizer sem colesterol, de facto tem gorduras altamente prejudiciais, porque são gorduras vegetais hidrogenadas, ou seja gorduras trais que são muito alteradoras do nosso metabolismo e são gorduras que são propiciadoras, quer da artro-genes (da produção da arteriosclerose), que da carcino-genes (da produção de cancros). Por consequência 100g de batata frita, com a quantidade de gordura que tem, é péssimo, é inadequado como alimentação humana.

Entrevistas de rua (04:42 – 05:31)
Intervenção jornalista (05:36 – até final)