

NUTR. O valor nutricional do L. é muito grande, o que se repercute na saúde de quem o toma regularmente, com particular destaque na formação plena de ossos e dentes até à terceira década de vida, e, desde então, na manutenção de bons níveis de mineralização esquelética, o que muito importa para prevenir a osteoporose.

a) O L. fornece proteínas de elevado valor biológico, ao melhor preço, e em quantidade apreciável: c. 3,2%; por isso, quando a alimentação é completa e variada (Alimentação), a ração diária de proteínas fica plenamente satisfeita no adulto com meio litro de L., um ovo e apenas 100 a 125 g limpos de carne e peixe, contando com as que são fornecidas pelo conjunto necessário de alimentos de origem vegetal. O valor biológico excelente das proteínas lácteas beneficia o desenvolvimento e maturação de crianças e adolescentes, garante aprovisionamento mais seguro a idosos, e melhora e embaratece a alimentação de todos.

b) Fornece c. 5% de glícidos sob forma de lactose, de cujo desdobramento digestivo resulta glicose e um outro monossacárido (Hidratos de carbono), a galactose, este último imprescindível à formação e manutenção do sistema nervoso. A lactose não é fácil de digerir por pessoas que não produzem lactase, enzima desdobradora da lactose, ou que a produzem deficientemente. Recomenda-se a estas pessoas, que sentem indisposições de barriga e gases, que substituam L. por iogurte, requeijão ou queijo, ou que tentem melhorar a tolerância à lactose com o seguinte truque: começar a tomar 1 colher de sopa de L. diluído em cevada na primeira semana, duplicar na segunda (2 colheres), voltar a duplicar na terceira (4 colheres) e assim sucessivamente.

c) Fornece gorduras fáceis de digerir; vende-se L. gordo (completo) com 3% a 3,5% de gordura; meio-gordo (semidesnatado) com c. 1,6%; e magro (desnatado) com menos de 0,3%.

d) Fornece vitaminas em quantidades interessantes ou, quanto a A e B₂, muito interessantes. A vitamina A é transportada pela gordura do L., pelo que abunda em manteiga, natas e queijos gordos, apresenta-se em quantidades suficientes em iogurtes correntes (nos magros, não) e L. meio-gordos, e falha completamente em L. e iogurtes magros. Também fornece minerais em porções apreciáveis, nomeadamente cálcio, o que aconselha consumir L., iogurte, requeijão ou queijo nas condições actuais de vida, sobretudo quando escasseiam hortaliças de folha e peixes pequenos com espinha. O teor de minerais e de todas as vitaminas, excepto A, não varia conforme a gordura do L. que se utiliza. As únicas carências importantes são de vitamina C e ferro, o que não constitui problema quando a alimentação for completa e equilibrada. Há no mercado L. meio-gordos enriquecidos com vitaminas e minerais: com suplementos que conferem ao L. UHT (ultrapasteurizado) a riqueza original do L. cru de vaca (que não deve usar-se por questões de higiene bacteriológica); com suplementos maiores ou menores de cálcio; com suplementos adaptados a grávidas e aleitantes; etc.

e) Pasteurização (L. do dia) e ultrapasteurização (L. de longa duração) pouco afectam a composição nutricional do L., o que não acontece com a fervura doméstica durante os 7 minutos necessários, a qual prejudica francamente a qualidade proteica e a digestibilidade. L. UHT são mais fáceis de digerir porque, durante o processamento, há dispersão cropuscular de proteínas e lípidos. L. do dia deve ser consumido dentro de 72 horas quando guardado no frigorífico. Depois do pacote aberto, tanto o L. do dia como o de longa duração devem ser consumidos dentro de 48 h. L. especial (de alta qualidade) não oferece vantagens nutricionais; difere na higiene cuidada das vacarias e na sanidade das vacas e, no caso português, na selecção dos L. de origem no sentido de melhor sabor. L. de ovelhas e cabra não chegam aos circuitos comerciais; na quase totalidade destinam-se ao fabrico de queijo e requeijão.

f) Iogurte é L. acidificado, de digestão facilitada e com a particularidade de harmonizar a natureza e equilíbrio da flora intestinal. Ler o rótulo é indispensável para reconhecer o teor gordo e glicídico e outras particularidades de composição; teores de hidratos de carbono superiores a 5,5% indicam adição de açúcar. L. acidificado pela «flor do iogurte» semelha-se ao iogurte.

g) A maioria das sobremesas lácteas nada tem a ver com iogurte; quase todas são preparações gelificadas e aromatizadas de L., requeijão ou queijo fresco, adaptações industriais de queijadas, cremes e pudins caseiros. São formas agradáveis de consumir lacticínios e boas alternativas para quem não os aprecia ou tolera mal.

h) Queijo resulta da coagulação do L. por meio de um fermento: macerado de cardo, raspado de mucosa gástrica de mamíferos jovens, ou preparados fabris de lactase. Da fermentação resulta um agregado de proteínas e gorduras com boa parte dos minerais e vitaminas, e a perda de água e lactose com parte das vitaminas, minerais e albumina do L. original (lacto-soro, almece). A massa coagulada pode ser consumida nos primeiros dias (queijo fresco), após maturação (queijo) ou após maturação prolongada (queijo curado).

i) Requeijão faz-se por aquecimento do lacto-soro a 85°C durante c. meia-hora, do que resulta a coagulação da albumina (coalhada); excelentemente tolerado, o requeijão é útil para alimentar doentes e convalescentes.

j) Do ponto de vista nutricional, descontadas as diferenças em glícidos, presentes naturalmente no L., modificados no iogurte, escassos em queijo e requeijão e acrescentados de sacarose em sobremesas lácteas e iogurtes açucarados, as porções de lacticínios que se equivalem são: 2,5 dl de L., 30 g de queijo feito ou curado, 50 g de queijo fresco, 100 g de requeijão, e um pouco menos do que dois iogurtes do comércio. Manteiga e natas, embora lacticínios, não substituem o L. porque, do ponto de vista do valor nutritivo, são consideradas como gorduras.

k) A bem do bom aprovisionamento mineral e proteico preconizam-se as seguintes quantidades diárias de L. ou substitutos, expressas em L.: crianças, conforme vão crescendo, 4 a 7,5 dl; adolescentes e grávidas, 7,5 dl; a leitantes, grá-

vidas de gémeos e grávidas adolescentes ou com menos de 25 anos, 1 litro; idosos, 6 a 7,5 dl; adultos, 5 dl.

L. materno — O L. mais adequado para os primeiros 4 a 6 meses de vida é o da mãe ou de uma ama, porque o L. humano é o único cuja composição se adapta perfeitamente às exigências de desenvolvimento do bebé, em conjugação com a reserva de nutrientes que ele traz do período intra-uterino. O L. humano correlaciona-se com as diferentes necessidades sucessivas da criança, o que lhe muda a composição e o aspecto; o colostro da primeira semana, que semelha uma aguadilha acinzentada, a ponto de mães não esclarecidas pensarem que não presta, é o mais adequado ao recém-nascido; depois, o L. vai modificando a sua composição e variando de quantidade, mas a partir dos 6 meses, eventualmente antes, a criança carece de outros alimentos ainda que continue a fazer algumas mamadas. L. materno não é só alimento; veícula substâncias imunizantes, do tipo de vacinas e soros, que protegem o novo ser contra as doenças infecciosas comuns da nossa espécie. Normaliza apetites e preferências, esbatendo a probabilidade de anomalias do comportamento alimentar. Mamar ao seio tranquiliza a mãe, apazigua o bebé e aprofunda a afectividade entre ambos, o que beneficia a família e o desenvolvimento harmonioso da criança. Os modernos L. de vaca modificados, «maternizados», já que semelham o L. de que são feitos mas, mesmo assim, falta-lhes a natureza e o equilíbrio nutricionais do L. materno e a capacidade imunizante deste; e são mais aptos para provocar alergias e certas doenças.

Dar de mamar gasta a energia acumulada durante a gravidez pela mãe, nas coxas e nádegas, sob a forma de uns 4 kg de gordura, exclusivamente para criar bom L.; sem amamentar, dificilmente a mulher perde essa acumulação adiposa.


EMÍLIO PERES

Leite (António) — Canonista português, de seu nome completo A. Maria de Meireles L. de Castro (n. São Nicolau, Cabeceiras de Basto, 28.5.1911). Entrou na Companhia de Jesus a 31.10.1927 e foi ordenado sacerdote a 21.7.1940. Estudou Filosofia em Braga e Teologia em Lovaina e Braga. Doutorou-se (1945) em Direito Canónico na Univ. Pontifícia de Comillas (Espanha). Foi reitor (1954-1958) do Colégio de S. João de Brito (Lisboa) e superior da Casa de Escritores da *Brotéria* (1949-1954; 1958-1964; 1967-1973). Ensinou na Faculdade de Filosofia de Braga e foi prof. Catedrático (desde 1968) de Direito Canónico na Univ. Católica de Lisboa. Foi membro da Comissão Pontifícia encarregada de redigir o novo Cód. de Direito Canónico. Tem-se notabilizado sobretudo pelos seus estudos sobre as relações entre a Igreja e o Estado, publicados em especial na rev. *Brotéria*, de que foi director (1949-1954; 1958-1964). Director da *Enciclopédia Verbo*.

M. ALVES DE OLIVEIRA

Leite (António da Silva) — Compositor português (Porto, 1759 - *ibid.*, 1833). Destinado a seguir a carreira eclesiástica, a sua vocação

ESTUDO
 D E
GUITARRA,
 EM QUE SE EXPOEM
 O MEIO MAIS FACIL PARA APRENDER A TOCAR
 ESTE INSTRUMENTO:
 DIVIDIDO EM DUAS PARTES.
 A PRIMEIRA CONTEM AS PRINCIPAES REGRAS DA MUSICA,
 E DO ACCOMPANHAMENTO.
 A SEGUNDA AS DA GUITARRA;
 A que se junta huma Collecção de *Minuetes, Marchas, Allegros, Contradanzas,*
 e outras Peças mais ulizes para desembaraço dos Principiantes:
 tudo com acompanhamento de seguada *Guitarra.*
 OFFERECIDO
 A' ILLUSTRISSIMA, E EXCELLENTISSIMA SENHORA
D. ANTONIA MAGDALENA
 DE QUADROSE SOUSA,
 SENHORA DE TAVAREDE.
 POR
ANTONIO DA SILVA LEITE
Mestre de Capella, natural da Cidade do Porto.


PORTO,
 NA OFFICINA TIPOGRAFICA DE ANTONIO ALVAREZ RIBEIRO,
 Anno de M. DC. CCXCVI.
 Com licença da Mesa do Desembargo do Paço.

Vende-se na mesma Officina na rua de S. Miguel, nas casas N.º 26c. e na rua das Flores, na loja de Lisboa á esquerda da travessa do Fuzar.

Rosto de *Estudo de Guitarra*, de António da Silva Leite

era a música, à qual vem exclusivamente a dedicar toda a sua vida, na qualidade de compositor e prof. Foi mestre da capela da Sé na sua cidade natal. E. Vieira diz ter sido «o mais notável músico portuense dos fins do séc. XVIII e princípios do XIX». O seu *Tantum ergo*, impresso em Londres, segundo um cronista de 1900, ouviu-se mais de 80 anos, quase diariamente, nas igrejas de Lisboa. Na B. N., existem, provenientes do Mosteiro de S. Bento, do Porto, um apreciável número de partituras, cuja análise revela tratar-se de um compositor de grande merecimento. Existia em Braga, em 1934, no Colégio da Regeneração, vinda do Convento de Vairão, uma apreciável colecção, também de obras sacras de sua autoria. No Porto, no Arquivo dos Congregados, encontram-se ainda o original de uma *Tresena a Santo António*. Compôs muita música profana, devendo salientar-se as óperas *Puntigli per equivoco* e *Le Astuzie delle Donne*, ambas cantadas no Teatro de S. João, do Porto, em 1807. Escreveu ainda algumas modinhas, publicadas no *Jornal de Modinhas*. É ainda autor do *Hymno patriotico a grande orchestra, cantado pela primeira vez no Real Theatro de S. João da cidade do Porto, no dia em que se festejou a Coroação de S. M. F. o Senhor D. João VI*. A partitura foi impressa em Paris. Publicou algumas obras didácticas como *Resumo de todas as regras e preceitos de cantoria* [...] Porto, 1787, e *Novo Directório funebre* [...], 1806. Merecem, contudo, particular atenção, pelo interesse que as ligam à história da guitarra portuguesa e por serem as primeiras obras que para este instrumento se escreveram e imprimiram: *Seis Sonatas de Guitarra, com acompanhamento de um violino e duas trompas* [...], Porto, 1792, e *Estudo de Guitarra*