



Proteja-se das micotoxinas



Na revista "Teste Saúde", número referente a Dezembro/Janeiro, alerta-se os consumidores para a questão preocupante dos alimentos contaminados. Esta publicação, que privilegia a informação-formação do consumidor para a promoção da saúde, refere que alimentos de consumo corrente, como o sumo de maçã, os frutos secos, o queijo, as especiarias e o leite contêm toxinas, substâncias produzidas por bactérias e que podem fazer mal à saúde. As análises efectuadas detectaram

Certas condições climatéricas (o calor e a humidade) favorecem o aparecimento de bolores nos alimentos

quantidades elevadas de micotoxinas (nome que engloba vários tipos de toxinas) nalgumas amostras de manteiga de amendoim (aflatoxinas), de sumo de maçã (patulina), de especiarias, sobretudo na noz moscada e no pimentão (aflatoxinas), e, em menor quantidade, no queijo flamengo (aflatoxinas). A "Teste Saúde" não encontrou problemas nos cereais (pão, farinha, arroz, massa, cereais de pequeno-almoço, etc.), no café e nos frutos secos.

Certas condições climatéricas (calor e humidade) favorecem o aparecimento de bolores nos alimentos. Trata-se de um fenómeno natural, que se pode agravar devido à falta de cuidados durante a plantação, a colheita, o transporte e armazenagem dos produtos. Alguns bolores até são comestíveis ou mesmo úteis na elaboração de certos alimentos, nomeadamente na produção de queijos (Camembert e Roquefort). O problema é que também há bolores que produzem micotoxinas, substâncias invisíveis e potencialmente prejudiciais para a nossa saúde. Mais: estas substâncias não são destruídas pelas temperaturas elevadas (fervir o leite, por exemplo, não resolve o problema).

As aflatoxinas, a patulina e as ocratoxinas (alguns exemplos de micotoxinas) podem provocar mutações genéticas, atacar as células do fígado, o sistema nervoso ou, ainda, provocar malformações no embrião. Não é possível quantificar a dose exacta a partir da qual os riscos citados se tornam uma realidade. Mas uma coisa é certa: quanto menos ingerirmos, melhor.

É sugerido que as autoridades (nomeadamente a Direcção-Geral de Fiscalização e Controlo da Qualidade Alimentar) devam fazer um controlo ainda mais rigoroso e regular. A partir de 1º de Janeiro de 1999, vai ser aplicada em toda a União Europeia uma nova regulamentação que impõe normas mais severas do que as actualmente em vigor em Portugal, obrigando os produtores a atacar o problema pela raiz (ou seja, desde a produção e a colheita dos produtos).

O consumidor não tem maneira de saber se os alimentos estão ou não contaminados por micotoxinas. De facto, estas, além de invisíveis, não têm cheiro nem sabor. "Teste Saúde" apresenta alguns conselhos práticos, válidos tanto contra a contaminação por micotoxinas como contra qualquer outro tipo de contaminação

ESTRADA
DEZEMBRO DE 1998 /
JANEIRO DE 1999
N.º 10000

**TESTE
SAÚDE**

Há muitas micotoxinas nos alimentos

Tratamentos para o cancro da mama

Como tratar e prevenir a gota

Hemorróidas

**CHUPETE
SIM OU**

EDIECO, Editores para a Defesa do Consumidor, Lda.

alimentar: — conserve os alimentos susceptíveis de se estragarem no frigorífico e cubra-os para evitar qualquer contaminação devida a outros alimentos; — não coma alimentos com bolores visíveis: deite-os fora, em vez de tirar só a parte afectada; — verifique sempre a data de validade dos produtos, antes de consumi-los; quando for às compras, escolha latas de conserva em bom estado e adquira os congelados um pouco antes de passar à caixa registadora.

Resta acrescentar que este número de "Teste Saúde" inclui outros temas de grande interesse, a saber: — como tratar e prevenir a gota (as fortes dores nas articulações podem ser preveni-

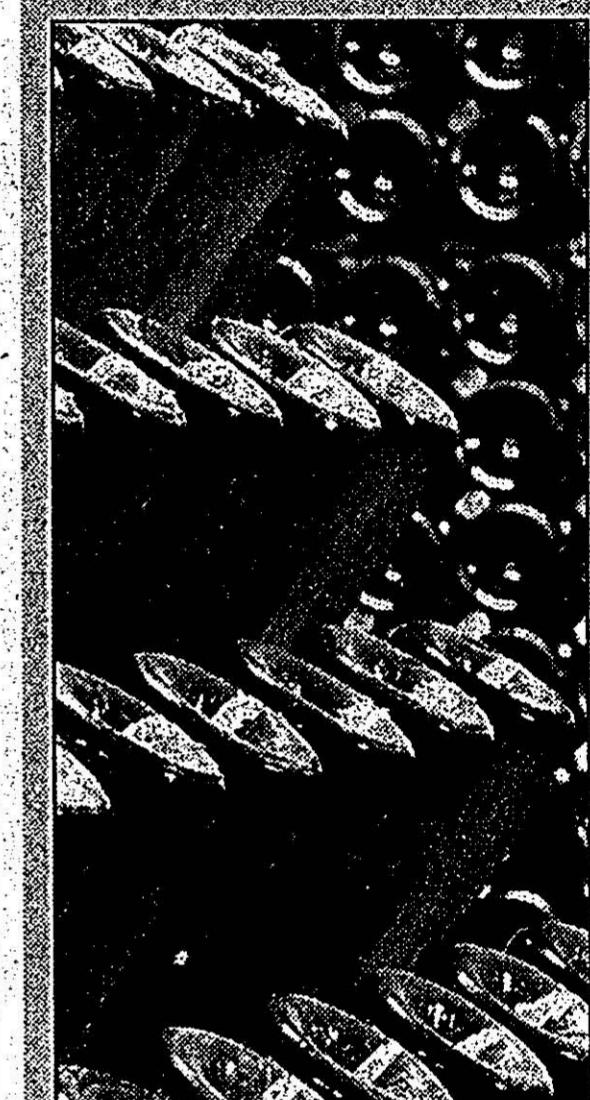
das com uma alimentação e medicamentos adequados); — cancro da mama: que tratamentos? — "Mamã, quero a chucha!" (as chupetas de silicone são melhores do que as de borracha? As anatómicas serão preferíveis às redondas?); — o mistério das hemorróidas (as hemorróidas não evoluem para problemas de saúde mais graves, mas podem ser bastante incômodas e dolorosas — saiba como aliviar os sintomas).

Para mais informações, contactar a revista "Teste Saúde" na Edieco, Editores para a Defesa do Consumidor, Lda., Avenida Eng.º Arantes e Oliveira, 13, 1.º B, Olaias, 1900 Lisboa. Telef. 01.8410800 e fax 01.8410802.

Roteiro prático dos vinhos portugueses

José A. Salvador é um nome conceituado nas línguas gastronómicas e vinícolas, e está associado a um sem-número de roteiros onde o vinho é o protagonista das escolhas dos consumidores exigentes.

De acordo com a apresentação do autor, esta 8.ª edição do Roteiro Prático dos Vinhos Portugueses (II) revê a classificação de todos os vinhos, designadamente os espumantes, os brancos e os tintos, e para tal profunda renovação contribuiram as viagens que fez às zonas de produção e estudo, em 1997, no país e no estrangeiro.



O corpo principal do Roteiro baseia-se na classificação de 1450 vinhos portugueses. Os vinhos são apresentados por ordem dos tipos (espumantes, brancos, rosés e tintos) e por regiões de norte para sul do país, começando no Minho (vinhos verdes) e até ao Alentejo. Foram também classificados os vinhos generosos do Porto, moscateis de Setúbal e Madeira.

Para a classificação dos vinhos foi ponderada a sua cor e aspecto visual, os aromas, as sensações na boca e os sabores, bem como a apreciação global do vinho. Também se equacionou a relação qualidade-preço.

O autor apresenta os seus 20 vinhos preferidos e a sua conta e risco, distribui alguns prémios como o enólogo do ano, a região do ano ou o restaurante do ano.

Como proverbialmente José A. Salvador já nos habituou, o Roteiro incorpora um importante dicionário básico do vinho, indispensável à cultura enófila, ensina a arte da garrafeira, inclui sugestões vinícolas e gastronómicas.

Entim, estamos confrontados com um roteiro exigente, a todos os títulos imprescindível para os especialistas, peritos em provas de vinho, industriais de restauração e apreciadores exigentes em geral.

(1) José A. Salvador, Roteiro Prático dos Vinhos Portugueses 1998, Edições Cotovia, Lisboa, 1997.

Colesterol bom e colesterol mau (II)

EMÍLIO PERES*

Terminamos hoje o artigo "Colesterol bom e colesterol mau". O que dissemos não permite comer à labúrdia alimentos ricos de colesterol, ou seja, alimentos de origem animal. A ingestão excessiva aumenta a probabilidade de cancros digestivos, mesmo quando os teores sanguíneos de colesterol se mantêm normais.

Terceira conclusão: O organismo produz colesterol quando essa é na comida. A regulação dos níveis sanguíneos é complexa e depende da maneira como o organismo reage a factores alimentares e ao estilo geral de vida. Comer sadiamente e activamente faz bem. Comer mal e se pôr a compensar, cortar um outro alimento, pouco faz, ou não faz nada.

As características genéticas

herdadas modelam as funções biológicas e fazem com que práticas alimentares semelhantes não produzam efeitos iguais em todas as pessoas.

Nunca é muito pequeno, a genética é tão forte que as alterações do colesterol, e de outras gorduras do sangue, pouco se modificarão pela a comida e pelo exercício. Mas, na maioria esmagadora das pessoas, é a maneira de comer que provoca tais alterações. Elas têm remédio desde que se coma com acerto.

Uma nota final:

O problema da aterosclerose e das suas manifestações não se confina às anomalias do colesterol total e das suas fracções. Tem a ver, também, com outros factores, uns vulnerabilizantes e outros protectores. Aqui entra, por um lado, a agressividade tóxica

da alimentação hipercalórica, abusada de gorduras, e excessiva em produtos pró-oxidantes; e, por outro, a protecção conferida por uma vida muscularmente activa e por uma alimentação rica de protectores e antioxidantes, ou seja, abundante de amido (feijão, arroz, pão, etc.) e de alimentos hortofrutícolas.

Colesterol em alimentos (mg/100 g)
Mioloiras: cabrito (1320), carneiro (1510), porco (1900), vitela e vaca (2050) — 1320 - 2050
Gema de ovo: 1 unidade — 365
Fígados: porco (240), vitela e vaca (290), carneiro (310), galinha (350) — 240 - 350
Rins: porco e vaca (215), vitela (245), carneiro (280), lula — 215 - 280
Carne de bovino para cozer, pato inteiro, asas de frango, peles de aves — 180 - 200

Polvo, bacalhau, camarão, dobrada, perna de frango — 140 - 155
Bife de bovino, galinha, cabrito (excepto perna), morcela, manteiga — 100 - 120

Enxuga, conserva de cavala — 115
Presunto, enchidos magros de porco, carne de porco, banha, queijo da serra 75 - 85

Coelho, peru sem pele e gordura, salsicharia de peru — 45

Conserva de sardinha, restantes peixes frescos e congelados, perna de cabrito, leitão, queijos de ovelha ou fresco de cabra, toucinho — 35 - 60

Leite gordo — 13

Leite e iogurte meio gordos — 5

Leite e iogurte magros — 0,5

Segundo a Tabela de Composição dos Alimentos Portugueses

* Médico endocrinologista