

A PROPÓSITO

Conhecer os alimentos para uma boa saúde



Uma sociedade que aspire manter a boa saúde dos cidadãos terá que criar condições para que a quantidade de alimentos postos à sua disposição seja suficiente; além disso, essa quantidade terá, implícito, um apreciável leque de escolhas, de modo a que o organismo receba equilibradamente todos os princípios nutritivos de que precisa. Pode parecer um reparo comum, mas, para além da qualidade associada à quantidade, há que saber que comer bem não é comer muito, mas fazê-lo de forma racional, para que os adultos mantenham o peso ideal e as crianças se desenvolvam física e intelectualmente. Daí falar-se, com cada vez maior insistência, nas estratégias de informação e educação alimentar, seja para destacar a importância nutricional do pequeno-almoço, seja para tomar conhecimento do impacto da publicidade nas decisões de compra, entre muitíssimas outras questões.

Esquemáticamente, diríamos que a alimentação, na perspectiva dos consumidores, repousa em quatro pilares: - conhecer os hábitos e as tradições da culinária e da gastronomia locais, para melhor respeitar a variedade dos alimentos e contrariar a uniformização, simbolizada pelo "fast-food", e, assim, induzir



comportamentos alimentares plurais; - sem descurar o sentido festivo do gosto, ou o aspecto gustativo dos alimentos, há que associar o seu conhecimento à qualidade de vida, para contrariar tendências para a obesidade ou desequilíbrios frequentes que, mais tarde ou mais cedo, se saldarão em perdas de saúde; - comer equilibradamente pode querer dizer comer a baixo preço, também para contrariar o precon-

ceito de que a melhoria do nível de vida deve servir para abandonar os alimentos do passado (cereais, massas, carnes de segunda categoria, por exemplo), em detrimento dos alimentos socialmente prestigiados (carnes de primeira, bebidas alcoólicas, guloseimas, etc.); - privilegiar a informação e a formação, no sentido de agir judiciosamente, lendo a rotulagem dos produtos e assimilando, como elemento estruturante,

o conhecimento dos alimentos.

Vem estas observações a propósito da obra "Conhecer os Alimentos", publicada pela Edideco (1). Trata-se de um guia de redacção muito acessível, que permite conhecer os princípios gerais de uma alimentação equilibrada, as necessidades energéticas em função da idade e do peso, e, ainda, o valor dietético de cada alimento e a melhor forma de o utilizar.

Um dos aspectos mais curiosos da obra é a apresentação de uma vasta gama de alimentos de A a Z (abóbora, batata, cebola, dióspiro, espargo, farinha...), explicando o que são, qual a sua utilização mais comum e valor dietético.

(1) "Conhecer os Alimentos", Edideco, Editores para a Defesa do Consumidor Lda., Av. Eng. Arantes e Oliveira, n.º 13, 10 B, 1900 Lisboa. Tel: 218410800.

A PROPÓSITO

Com menos calorias não há

EMÍLIO PERES *

Nos tempos que correm, com tanta gente a não querer engordar, o simples facto de hortaliças e legumes serem tão pouco calóricos deveria ser razão suficiente para estimular o seu uso.

Se isso não bastasse, nenhuma outra família de alimentos é tão rica de vitaminas, minerais, fibra, flavonóides... em suma, das substâncias que regulam e activam as funções orgânicas e protegem contra fenómenos degenerativos e de envelhecimento, e contra doenças.

Mãezinha, dá-me sopa!

A investigação tem dedicado grande atenção ao papel regulador da sopa de tipo mediterrânico, ou seja, da que é abundante de hortaliças e legumes, emgrossada com feijão, grão ou batata, eventualmente com massa, cevadinha ou arroz, e adubada com azeite.

Vários estudos tentam conhecer por quê, e em que medida, a sopa é factor de crescimento e desenvolvimento de crianças e adolescentes, melhora o processo digestivo, disciplina a produção de hormonas digestivas, tem papel anti-stress, reduz a obstipação, etc.

Outros já justificaram que inaugurar o almoço e o jantar com uma tigela ou um bom prato de sopa correlaciona-se com a menor tendência para engordar e com melhores índices de saúde.

Isso deve-se a três ordens de factores:

1. Grande força saciante, ou seja, limita a vontade para comer demasiado do resto, mercê do volume líquido;
2. Poucas calorias: uma tigela grande de sopa fornece entre 120 a 170 calorias;
3. Elevada concentração de substâncias nutritivas.

Em 1992, ao traçar as conclusões da Conferência Americana para Prevenção do Can-

cro, o presidente afirmou que a frequência de cancros nos Estados Unidos baixaria para metade se os americanos comessem uma boa pratada de sopa à lavrador (ele disse: uma tigela de minestrone) ao almoço e jantar.

Hoje, entre nós, a sopa deve ser a melhor forma de dar vegetais a comer. É apreciada por 98% dos adultos; 94% das crianças e adolescentes aceitam-na (56% adoram-na) embora apenas 42% comam hortaliças e legumes no prato.

Aproveitar ao máximo

Lave os alimentos hortícolas inteiros, antes de amanho e só depois os prepare de acordo com o que vai fazer; ou compre-os prontos, hipercongelados. Não os ponha de molho depois de amanhados porque boa parte dos minerais e vitaminas perde-se para a água. Sirva-os crus, em salada, ou meta-os logo na panela. Não deite fora a água da

cozedura porque é nutritivamente muito rica; aproveite-a para a sopa ou outro cozinhado; em alternativa, coza em vapor ou em tacho de fundo diatérmico ou em panela de pressão. Cozinhe rapidamente, em recipiente tapado, sem levantar a tampa a toda a hora e sem bicarbonato.

Todos estes truques optimizam o valor nutricional de hortaliças e legumes. Mas também se aproveita de outra maneira:

Ripe à mão as hortaliças e não deite fora todas as raízes; triture tudo no copo liquefactor ou com a varinha e meta na sopa ou aproveite para preparar uma calda - Quanto aproveitável E que excelente poção tónica. Nabos, cenouras, rabanetes e batatas, não descasque: lave bem e, se preciso, com esfregão verde e sabão.

Abençoada horta: recomenda-se comer diariamente 400 gramas de hortaliça e legumes.

(*) Médico

Sem OGM

Atentos às preocupações dos consumidores em matéria de alimentos elaborados a partir de organismos geneticamente modificados (OGM), sete supermercados europeus substituíram um consórcio internacional de distribuidores e de peritos da indústria alimentar. O objectivo é o de partilhar informações e definir as proveniências de culturas, produtos e derivados não geneticamente modificados. Não há compras em grupo nem relações contratuais entre os membros do consórcio. Concretamente, trata-se de um fórum de discussão sobre questões de interesse geral respeitantes às fontes de abastecimento em alimentos não geneticamente modificados.

O consórcio integra as empresas Sainsbury's e Marks & Spencer (Reino Unido), Carrefour (França), Esselunga (Itália), Migros (Suíça) e Superquinn (Irlanda). Estas empresas recorrem aos conhecimentos de um grupo de peritos independentes, coordenado por Law Laboratories Ltd (Reino Unido), pioneiros em matéria de verificação técnica de produtos não geneticamente modificados.