

Consumo

“É essencial que as autoridades competentes exerçam um controlo rigoroso e sistemático, a fim de reduzir ao máximo a contaminação dos alimentos e a proliferação de bactérias. A par de inspeções periódicas para controlar a temperatura de conservação dos alimentos, é necessário estabelecer coimas severas.”

Segurança alimentar passa pela boa conservação

BEJA SANTOS



Quando vamos às compras e adquirimos certos alimentos frescos não nos apercebemos a que temperatura são comercializados. Mas a verdade é que muitos estão a ser vendidos longe das condições ambientais ideais.

Ora, em número recente, a revista "Pro Teste", publicação orientada para ensaios comparativos e estudos de mercado na perspectiva dos interesses do consumidor, divulgou os resultados de uma verificação efectuada em dezenas de estabelecimentos, de Norte a Sul do país, entre Junho e Setembro do ano passado. As conclusões levam-nos a pensar que muito há a fazer nesta dimensão da segurança alimentar, tendo-se apurado que a conservação de alguns alimentos frescos nas lojas continua a ser muito deficiente.

Em cada estabelecimento, as equipas da "Pro Teste" mediram a temperatura dos alimentos expostos em arcas frigoríficas abertas: carne picada e salsichas frescas, leite pasteurizado e iogurtes, e, por último, éclairs, bolas de berlim e outros bolos com creme (na ausência dos dois primeiros). Tais medições foram efectuadas com a permissão dos comerciantes. Para se ter a noção das várias temperaturas existentes nas áreas de



QUANTO MAIS ELEVADA for a temperatura ambiente, maior será o crescimento das bactérias

exposição, mediram-se, sempre que possível, três produtos distintos: dois situados na parte da frente do expositor e outro no meio. Quanto mais elevada for a temperatura ambiente, maior será o crescimento das bactérias, que podem ser nocivas para a saúde humana. Os resultados obtidos por esta publicação demonstraram que a esmagadora maioria dos alimentos

não estavam a ser bem conservados e raros foram os que se aproximaram das temperaturas adequadas; além disso, nem sempre a temperatura indicada nos termómetros das arcas frigoríficas era verdadeira. Para o leitor ter uma ideia de alguns dos resultados preocupantes apurados neste estudo, o leite pasteurizado era vendido a 14,2° C, quando deveria estar a

menos de 6° C, os bolos estavam a 29,5° C, as salsichas a 14,7° C, quando deveriam estar a menos de 4° C, isto nos casos verdadeiramente anómalos, já que nem todos os estabelecimentos visitados tinham tais práticas irresponsáveis.

No decurso deste estudo mediram-se igualmente as temperaturas a um produto congelado (ervilhas) em pouco mais de

30 estabelecimentos. Também neste caso os resultados não se mostraram nada famosos, pois mais de 40 por cento das embalagens estavam longe da temperatura ideal.

Não existe legislação-quadro para os alimentos refrigerados. Por outro lado, a lei referente aos congelados é demasiado permissiva.

É essencial que as autoridades competentes exerçam um controlo rigoroso e sistemático a fim de reduzir ao máximo a contaminação dos alimentos e a proliferação de bactérias. A par de inspeções periódicas para controlar a temperatura de conservação dos alimentos, é necessário estabelecer coimas severas que obriguem os distribuidores e comerciantes a respeitarem as condições ideais de conservação dos diferentes produtos.

Perante esta situação, o consumidor deve precaver-se. Uma das formas de o fazer é, por exemplo, adquirir preferencialmente alimentos que estejam hermeticamente embalados, não mostrem sinais de deterioração, e, no caso dos congelados, escolher as embalagens que estejam no fundo das arcas, pois é aí que as temperaturas são mais baixas. Desta forma, correm-se menos riscos.

Para mais informações, contactar a revista "Pro Teste", na Edideco, Editores para a Defesa do Consumidor, Lda., Av.º Eng.º Arantes e Oliveira n.º 13, 1.º B, 1900-221 Lisboa. Telef. 218410800/1, Fax 218410802.

A propósito de...

Tudo o que deve saber sobre o queijo

EMÍLIO PERES

24. As vitaminas B do leite mantêm-se no queijo?

Melhor do que manterem-se, aumentam!

A quantidade de B1, B2, PP e outras vitaminas são máximas nos queijos mais maturados, ou seja, naqueles em que as fermentações progrediram por mais tempo. Queijos alentejanos secos, serra curado, S. Jorge e queijos embolorados são os campeões nacionais.

É bom procedimento limpar muito bem a casca de sujidades, se necessário lavá-la, antes de guardar o queijo. Este cuidado é preciso, porque deve comer-se a casca onde as referidas vitaminas, e outros nutrientes, se concentram.

É criminoso deitar fora as cascas de queijos preciosos

(como o da serra), muitíssimo saborosas e super-ricas em substâncias nutritivas.

As vitaminas também abundam nas partes, sejam da casca ou do interior, onde se desenvolvem bolores próprios do queijo. A capa branca do Brie ou do Camembert, a parte azul do Roquefort ou do Dinamarquês Azul são riquíssimas em vitaminas do complexo B.

Do queijo, come-se tudo (excepto os envolventes de plástico). E que saiba bem.

25. Queijo fresco é menos gordo?

Obrigatoriamente, o rótulo dos queijos deve, entre outras indicações, referir o teor gordo.

45% de gordura é um teor referido com grande frequência - corresponde à maioria dos queijos introduzidos nos circuitos comerciais. O que significa?

Que depois de extraída a água, ou seja, depois de completamente seca, a massa do queijo contém 65% de proteínas, minerais, vitaminas, etc. e 45% de gordura.

Mas no queijo, tal como comemos, o teor verdadeiro de gordura é inferior, variando conforme a água presente na massa.

Assim, no queijo de bola tipo flamengo, conforme se apresentar mais ou menos fresco, há entre 22% e 24% de gordura, nos alentejanos muito secos, à volta de 34%, no serra pingão, 26%, no da ilha, 26%.

Nos queijos frescos, conforme mais ou menos escorridos, o teor de gordura ronda 20%. E no requeijão ronda 11%.

A resposta à pergunta, portanto, é: queijo fresco pouco

menos gordo é do que queijo corrente.

Para comparação, refira-se que o teor gordo de "cream cracker integral" anda entre 14% e 21%; de croissant, por volta de 22%, e de salsichas de lata, entre 13% e 25%!

26. Queijo é rico em cálcio?

É muito rico, embora o seja diferentemente conforme o tipo de queijo.

Também varia conforme a parte do queijo; a concentração máxima é na casca e nas camadas mais secas junto delas. Outra razão para aproveitá-las sempre que limpas.

Os campeões nacionais são os queijos da ilha e da serra curado, com mais de 800 mg/100 g, e logo a seguir os queijos secos do Alentejo e de Trás-os-Montes. O campeão

mundial é o parmesão velho ralado, com cerca de 1500 e 1700 mg/100 g.

Quanto a cálcio, um quarto de litro de leite meio gordo (que contém 300 mg) ou de leite magro (com 329 mg) corresponde aproximadamente a 35 g de queijo curado da serra e ilha, e magro (20% de gordura) seco; a 40 g de flamengo (45% de gordura); a 50 g de queijo fresco; e a 100 g de requeijão.

A biodisponibilidade (ou seja, a percentagem da fracção absorvida pelo organismo em relação ao total fornecido pelo alimento) é muito alta para a generalidade dos queijos: o organismo aproveita bem o seu cálcio. Só nos iogurtes naturais mais ácido, a biodisponibilidade supera a da dos queijos.

* Médico endocrinologista