U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

98.08.05
Beja J.

O azeite faz bem

Pelas particularidades da sua composição química, o azeite é hoje universalmente considerado como a gordura "alimentar" mais saudável.

A grande riqueza em ácido oleico, um ácido gordo monoinsaturado muito resistente à degradação e facilmente metabolizável, confere ao azeite grande actividade antitrombótica (ou seja, para impedir ou atrasar a ~~formação das placas~~ de aterosclerose ~~nas artérias~~ e a ~~formação~~ libertação de trombos que entopem as ~~circulação~~ artérias e provocam ataques), ~~protectora~~ grande importante capacidade para limitar a oxidação (~~envelhecimento, degradação~~) das fracções leves das lipoproteínas do sangue (ou seja, para reduzir a formação de produtos degradados que atacam as artérias); efeito favorável ao aumento das concentrações das fracções pesadas das lipoproteínas do sangue (ou seja, para elevar a capacidade [illegible]) ~~o pode~~ bom colesterol, o ~~que possui~~ fracções protectoras). Por outras palavras, o ácido gordo mais abundante no azeite, ácido oleico, atrasa ou impede a aterosclerose e os fenómenos oxidativos que a agravam e que formam as suas mais frequentes complicações.

O azeite também ~~confere~~ [illegible] de ácido linoleico, um ácido gordo polinsaturado, indispensável à vida e que, em excesso, é nocivo.

Mas na composição química do azeite há ainda outras substâncias não gordas — sitosterol, carotenos, vitamina E, [illegible] — com importantíssima actividade anti-oxidante e em grande parte para reduzir a absorção intestinal de colesterol.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

A composição química do azeite tem sido exaustivamente estudada nos últimos anos bem como os efeitos de cada um dos seus componentes. Esses estudos justificam e ~~difundem~~ confirmam a idoneidade científica ~~requerida~~ dos estudos epidemiológicos. Estes ~~estudos~~ revelaram que nas populações que utilizam exclusiva ou predominantemente ~~o~~ azeite como gordura de tempero e cozinha ~~contrariamente com outras~~ a incidência de doença aterosclerótica (enfartes, etc., etc.) e de cancros é muito ~~baixa~~ reduzida, ao contrário do que acontece nas populações que preferem as sólidas, sebos e margarinas, ou sólidas, e que fritam e cozinham preferencialmente em óleos.

Mas o azeite não é só composição química favorável; é também ~~a sua primeira~~ alimento dum excelentes propriedades.

~~A este respeito~~

É extremamente saboroso, cheiroso, [illegible] grande eficácia; é fácil na [illegible]. ~~Em~~ [illegible], facilita a digestão, faz bom estômago e estimula a defecação regular.

Confere excelente sabor aos alimentos domésticos e, ao torná-los fritos, favorece o seu ~~uso~~ abundante consumo em abundância, o que assume transcendente importância para a saúde. É melhor e [illegible] digestão, alegrando a função dos órgãos intestinais.

É muito estável. Em cozinha não se altera [illegible] cozinhados com água durante: sopas, caldeiradas, açordas, guisados, ensopados, etc. É dispensável ~~a primeira~~ quando se utiliza em frituras. ~~O azeite~~

De facto, o azeite é a melhor gordura para fritar. Quase tão bom [illegible] o banho de [illegible], é o óleo de caroço de azeitona e o óleo de amendoim. As demais gorduras e óleos não são mesmo seguras e, alguns deles, tornam-se mesmo prejudiciais quando fritados.

As qualidades excelentes do azeite só ~~encontram~~ têm um custo — o preço. Mas isso não deve constituir óbice para o seu uso, tendo em conta que o consumo anual de gorduras deve ser relativamente baixo. ~~Em média~~, ~~cada~~ qualquer um que use 40 litros de óleos e gorduras, o que é exagerado e funesto. Se passar a ~~gastar~~ consumir 12 litros de azeite e zero de óleos, ganha a sua saúde e beneficia a economia doméstica. Se puder consumir um pouco mais — uns 18 litros, melhor ainda. ~~Vamos~~ Leitor! Passe-se para o azeite. Faz bem e fica a ainda.