Não modificado
anexei em Recursos/Aprendizagem

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

2000.XI.11

Sopa, pão e outras trivialidades

* Conhecem-se, embora muito incompletamente, as possíveis modificações de conteúdo nutricional de ~~cada~~ uma dada espécie vegetal relacionadas com variedade, composição de solos, época de produção, natureza de fertilizantes e pesticidas eventualmente empregues, qualidade da água, grau de maturação quando da colheita, etc., e de uma determinada espécie animal ~~vegetal~~ relacionadas com ~~a maioria~~ alguns dos factores referidos ~~e ainda de mudança~~ pelo do habitat e com a criação, os tratamentos e ~~tipo~~ mobilidade ~~possível~~ do animal.

É provável que as variações nutricionais não sejam tão importantes como isso para o H no caso da alimentação humana e não ~~apresentem~~ dependem mais adulterações pela cozinha e pelo processamento ser muito diversificado. Pelo contrário, as quentes ~~toxicológicas~~ que hoje preocupam a segurança alimentar, nomeadamente as de natureza tóxica e infecciosa, ~~assumem~~ despertam grande preocupação; para os nutricionistas emergem tanto as doenças agudas e subagudas, mas sobretudo as alterações ~~especial o espectro de doenças crónicas possíveis~~ funcionais crónicas do organismo humano ~~ligadas~~ que geram doenças ao fim de sucessivos ~~muito~~ anos de desconformidade entre a natureza e composição do ingerido e a capacidade ~~genética~~ funcional ~~de reconhecer~~ para reconhecer e tratar xenobióticos, e para gerir o destino de moléculas estranhas ~~às~~ nossas ~~enzimas~~ memória genética, e para gerir também a efeito, quantitativamente ~~desperdícios~~ ~~(por jundo)~~ desperdícios ~~de efeito~~ de moléculas ~~úteis e~~ reconhecíveis e úteis.

* A qualidade alimentar e a segurança alimentar são capítulos das ciências e técnicas da alimentação e nutrição que têm desenvolvido um notável corpo de doutrina útil para defender quem come.

~~O centro de interesse é~~ ~~para o consumidor~~ A higio-sanidade do alimento ~~reside~~ o interesse fulcral.

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

No entretanto, os especialistas em nutrição estão preocupados e investigam noutro sentido. Não tanto (hoje) na procura do conteúdo de nutrimentos e de numerosas outras substâncias com efeitos sobre o organismo humano, mas muito mais no sentido de compreender o fenómeno da biodisponibilidade dos componentes e o "mistério" da funcionalidade dos alimentos.

* A compreensão de como os alimentos funcionam e interferem nas funções vitais, de como entram ou não no organismo os componentes dos alimentos, de como esses alimentos (e os seus componentes) modelam todo um enredo de analogias de natureza hormonal e neuronal com ponto de partida digestivo (de que resulta fome ou saciedade, repulsa ou desejo, alegria ou tristeza, mais ou menos insulina, retenção ou não de sódio, etc., etc) está em curso.

Alguma coisa se sabe acerca de diferenças entre produtos do mesmo alimento natural, e do mesmo produto de base.

Muita coisa se sabe já acerca de como as ~~culturas~~ receitas de cozinha tradicional mediterrânica (e portuguesa) melhoram substancialmente o aproveitamento e a funcionalidade útil de certos alimentos. Muito pouco se sabe também acerca de como o processamento industrial ~~de alimentos~~ de produtos alimentares altera profundamente (e precisamente) as qualidades nutritivas e funcionais dos ~~...~~

As doenças ~~do conglomerado de doenças ou~~ crónicas de natureza metabólica e degenerativa, que constituem um conglomerado ~~de genética, causas e de~~ partilha, que se expande muito facilmente apesar de montanha das causas tem a ver com comida desenfreada, ~~pão~~ à nossas exigências e com sedentarismo.

O conglomerado cresce em prevalência e ~~cada~~ cada vez se manifesta em pessoas mais jovens.

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

* Rever a política de produção de alimentos e aproximar, tanto possível das qualidades nutritivas e, muito importante, gastronómicas de alimentos tradicionais portugueses é ~~exigência~~ de saúde e é indispensável para a sobrevivência dos sinais de fortaleza de doença.

Reformular uma nova cozinha e novos métodos de produção industrial de produtos alimentares (a designação exacta, do ponto de vista nutricional, é "crisa") é imperativo. Segurança alimentar pouco vale ~~quando o que é igual~~ para produtos realmente impróprios para nutrir.

Dir-se-á por que razão a batata é lavrada é uma obra-prima do génio humano (em rigor, do génio de muitas), por que pão autêntico é ~~muito~~ excelentemente adaptado ao balanço energético e ao desgaste da sociedade, e pão quente é violento agressor metabólico, por que certas combinações de alimentos ~~tradicionalmente~~ fixadas há milénios, nos protegem de eventuais agressões da ~~cozinha~~ tradicional que, há 50 anos eram tão numerosas e tóxicas durante um mês inteiro com talvez seja hoje menos de um dia de comida descuidada

Fernando