

Leite? Que maravilha!

Recém-nascidos e bebés crescem exclusivamente por seu efeito.

E depois? Benéfica a saúde, estimula o desenvolvimento e possibilita a construção de ossos e dentes como nenhum outro alimento.

O esqueleto cresce e estrutura-se até aos 25 anos. A calcificação entretanto conseguida vai determinar a resistência dos ossos até ao fim da vida. Um esqueleto incompletamente formado, com o avançar dos anos, mais facilmente incorre a sofrer de osteoporose e a incapacitar-se por deformações e fracturas.

Leite e hortálicas, alimentos fortificantes por excelência, são os grandes reguladores e activadores da vida celular, indispensáveis ao bem-estar orgânico, nomeadamente à ~~manutenção~~ saúde dos ossos. Que nunca faltem em cada dia ao longo de toda a vida.

Que leite?

O saboroso leite fresco, colhido da vaca no próprio dia, quantas doenças transmitiu, quantos tuberculosos 'propagou! Fez-se para obviar tais perigos, mas as proteínas perdiam qualidades e as vitaminas eram destruídas.

A pasteurização e a mais recente ultrapasteurização conferem ~~seguranças bacteriológicas~~ ao leite

a segurança bacteriológica decime para a generalização o consumo a toda a gente; é com a vantagem de poupar a qualidade das proteínas. Mas destroem parte das vitaminas. Leite UHT? Seguro mas empobrecido.

Qual a produção moderna para se dispor de um leite estabilizado, sabroso, rico de minerais e vitaminas e com proteínas intactas?

Selecionar um gortoso leite natural de qualidade; "desnata"-lo na justa medida para ficar com a ^{quantidade} de gordura adequada para uma alimentação sadia; trata-lo por ultra-pasteurização e ~~estabiliza~~ estabiliza-lo ao abrigo que qualesquer injunções; homogeneizá-lo para não criar nata; enriquecê-lo com um complexo vitamínico para restaurar a riqueza nutritiva do leite cru.

Um leite assim só tem vantagens: sabor é antigo e valor nutricional é moderno, os dois, próprios dos alimentos naturais.

A "boa forma" tão desejada, e tão necessária no tempo que correm, ganha-se em alimentação completa, equilibrada e variada.

Quando se come monotonicamente ou se recorre em demasia a alimentos empobrecidos pelos métodos de fabrico, as carências multiplicam-se e as doenças avan-

com. Já que as modernas sociedades de consumo se debatem com graves problemas sanitários, em resultado de uma alimentação excessivamente rica de calorias e empobrecida de nutrientes reguladores e activadores - vitaminas, minerais e fibras.

Neste contexto, leite equilibrado - mente enriquecido de vitaminas e com proteínas intactas assume grande valor para equilibrar e completar a alimentação de toda a gente e em especial dos grupos humanos com maiores riscos - crianças, adolescentes, grávidas, aleitantes, idosos, ~~envol-~~centes - e daqueles que seguem umas dietas de emagrecimento.