



Frutos e mais frutos

Ainda não há muitos anos, frutos eram manja de festa só para ocasiões especiais; que o diga quem era adulto no tempo da última grande guerra. Não se comia frutos todos os dias, ao contrário do que hoje sucede; agora fritam-se tudo e vai de mal a pior: veja-se como os miúdos abusam de batata-frita!

Mas não são apenas os frutos em excesso que fazem mal. Todos os cozinhados em que as gorduras são muito aquecidas prejudicam a saúde; assado no forno com gordura e estruções são tão maus como frutos: -

Porquê?

Uma das razões é porque as gorduras se alteram quando aquecidas acima de certa temperatura. Elas resistem razoavelmente em sopas e em cozinhados que se preparam com tudo em cru e com água logo desde início; deste modo, as gorduras não se alteram, mas quando se fritam, refozam ou sobreaquecem no forno, especialmente se forem óleos de milho, castano, girassol, soja ou alimentares ou se forem manteiga ou margarinas, alteram-se e libertam

produtos irritantes para o aparelho digestivo, tóxicos para o organismo e provocadores de cancro.

Para as raras vezes em que se coma um fruto é mais seguro usar azeite ou banha porque pouco se alteram quando se aquecem muito.

Outra razão pela qual não se deve abusar de frutos, estrugidos e assados no forno com gorduras é porque todos estes cozinhados ficam muito engordurados mesmo quando parecem secos.

Quase todos os portugueses, comam melhor ou pior, consomem gordura a mais, muita mesmo, o que contribui para engordar e para as terríveis doenças do coração e da circulação que já hoje constituem a nova principal causa de morte e cada vez se tornam mais frequentes.

Cozinhados e alimentos gordos são de usar com moderação. Por isso, recomendamos que a cozinha seja magra, com muito pouca gordura na confecção, que se utilizem carnes e peixes limpos de peles e de gordura, que se coma poucas vezes enchidos e produtos de salchicharia, que só por excepção se consumam cremes e produtos gordos de pastelaria.

Temos que comer menos gordura



para termos mais saúde.

E não esqueçamos: para temperar no prato (com moderação!) não há melhor do que azeite, manteiga ou óleo vegetal crus.

Amilíferos