



1994

Quantidades médias de ácidos gordos em g/100g de alimento

	Manteiga	Margarina sol. mista	Margarina sol. veg.	Margarina pastosa r.	Margarina r. polems.	Rilada canheiro	Banha porco	Azeite italiano	Oleo amendoim	Oleo girassol	Oleo soja	Enxúndia galinha	Gordura peixe(1)
4:0/8:0	5.47												
10:0/12:0	5.38	.23	.10	1.13	1.70				.10		.10	.08	5.15
Mirístico	9.57	4.58	1.12	1.05	.92	2.67	.99		.48	.09	.20	22.80	20.00
Palmitico	22.22	16.49	26.11	17.90	7.08	22.46	16.84	11.43	10.20	5.04	9.86	6.50	4.00
Estéarico	9.57	6.16	6.90	3.93	5.71	21.50	8.57	2.19	2.58	5.47	3.94		
outros sat		3.54	1.68	.98	.79	1.37		.38	5.44	1.30	.40		1.85
14:1/17:1	3.46	4.74	.81	.99	.40	3.65	2.04	.96		.06	.18	5.70	6.50
Oleico	16.34	17.64	28.75	26.31	18.90	28.45	26.33	68.74	46.75	20.02	22.84	37.00	21.50
outros m.i.		14.12	3.42	3.60	1.30		.42		1.05	.12	.18		6.45
(Erúcico)		(7.18)	(2.36)	(2.71)	(.70)								(1.55)
Linoleico	1.25	2.79	7.39	19.91	40.43	2.10	9.54	10.53	27.74	62.63	49.46	23.70	2.50
outros ω6		.85	.88		.15							.20	9.00
Linoléico	1.35	1.21	.38	1.83	.53		1.16	.67	.76	.37	7.04	1.30	4.00
outros ω3		2.43	.74										17.00

(1) Média de valores muito dispersos

Os valores deste quadro diferem de outros publicados, expressão de diferenças de origem e de condições de fabricação.

139

Ex. 2002. 14/11/30
Aque: 10/11/11

● Colesterol em alimentos (mg/100g)⁽¹⁾

Mioleiras: cabrito (1320), carneiro (1510), porco (1900), vitela e vaca (2050)	1320-2050
Gema de ovo, 1 unidade	365
Fígados: porco (240), vitela e vaca (290), carneiro (310), galinha (350)	240-350
Rins: porco e vaca (215), vitela (245), carneiro (280)	215-280
Carne de bovino para cozer, pato inteiro, asas de frango, peles e gordura de aves	180-200
Polvo, bacalhau, camarão, dobrada, perna de frango	140-155
Bife de bovino, galinha, cabrito (excepto perna), moçela	100-120
Manteiga	120
Enguiã, cavala em conserva	115
Banha de porco, queijos de 45%	80-90
Presunto, enchidos magros de porco, carne de porco	75-85
Coelho, peru só fêverã, salchicharia de peru	45
Restantes peixes frescos ou congelados, sardinha de conserva	35-60
Leite completo	13
Leite e iogurte meio-gordos	5
Leite e iogurte magros	<0,5

▶ Fitosteróis são algumas vezes referidos como colesterol, erradamente.
Colesterol é excepcional em produtos vegetais.

▶ (1) Conforme Tabela de Composição de Alimentos Portugueses.

★ Azeite virgem.

- * a utilização sistemática e predominante correlaciona-se com baixa incidência de d. trombo-embólica e carcinomas ao contrário da utilização de óleos de sementes
- * reduz trigliceridemia
- * as suas quantidades de ácidos linoleico e linolénico proporcionadas em conjugação com peixes ricos de ac. gordos $\omega 3$ multipolinsaturados reduzem a agregação plaquetária e favorecem a deformação eritrocitária ações potenciadas pelos antioxidantes dos vegetais
- * 1% do seu peso é sítosterol
grande riqueza de fitosteróis, β caroteno, vitamina E, corantes
- * dá bom sabor aos vegetais e melhora-lhes a digestibilidade
é o mais potente colágeno natural

Pelo seu conteúdo em ácido oleico.

- potente anti-trombótico
- em relação com ac. gordos polinsaturados, muito fraco poder oxidativo das LDL.
- aumenta a concentração de HDL⁽¹⁾
- reduz a placa de ateroma e inibe a oxidação das LDL⁽²⁾

(1) evidência epidemiológica; confirmação em investigação clínica de curta e média duração

(2) estudo de Reaven

Gordura de peixe

- ★ Caracteristicamente rica de ac. g. multi-polinsaturados omega-3
n.g. eicosapentaenico (20:5) = EPA
docosaexaenico (22:6) = DHA

pelo que promove a síntese de ptg I3, trxA3 e lct B5
dai seus efeitos antiagregantes, antitrombóticos, vasodilatadores,
anti-arrítmicos, etc.

- ★ Nas porções recomendadas, ou pouco suplementadas, demonstram
também os seguintes efeitos, em especial, quando é pequena
a participação de ac. g. saturados e trans:
↓↓ quilomicra, VLDL (pequenas e facilmente metabolizadas)
↓↓↓ triglicéridos; ↓ colesterol total, LDL; ↑ HDL
↓ citotoxicidade de linfócitos T, citocinas pró-inflamatórias

- ★ Com suplementações grandes e prolongadas, efeitos variáveis:

- ☆ com abuso de ac. g. saturados e trans, ao fim de 6 meses:

↓ HDL

↑ LDL, calcitose biliar, oxidações endógenas, aterogénese, oncogénese

- ☆ em diabéticos em "dieta": ↑ colesterol t., LDL, glicose em jejum, HbA1c

- ☆ com megadoses "terapêuticas": ↑↑ oxidações endógenas; ↓↓ HDL

- ☆ no caso da alimentação de esquimós:

↑ AVC, cancro, hemorragias mortais;

↓ Longevidade

● Substitutos de gordura

Em oposição à grande demanda de comida e produtos engordurados com gordura invisível, nos países ocidentalizados há muitos de consumidores que pretendem comer magro, ou menos gordo.

Quas atitudes: (a) escolher produtos cujo rótulo indique menor teor gordo; (b) escolher gorduras aligeiradas (líquidas, molhos semigordos, etc.) para adição.

Para processamento de produtos menos energéticos a indústria utiliza substitutos não energéticos e miméticos de baixas calorias.

Substitutos. Formulados para simular os vários tipos de gordura adaptada aos diversos objetivos, nem derivam de lipídios, nem são absorvidos: (a) Poliésteres glicolipídicos; uso geral; (b) ésteres de malonato; fatura a temperatura muito elevada; (c) glicerol-éster propoxilado; uso geral; (d) trialcóxitrucarbalato; simula óleos para fatura e para emulsões; (e) poliolefinos; quando se pretende viscosidade; (f) óleo de jojoba; margarinas, maioneses e cremes para barrar; absorve-se 20%; etc..

Miméticos. À base de proteínas, amido, outros glúcidos e celulose; combinações estabilizadas pouco digeríveis com 1 a 2,5 kcal/g, muito menos do que as gorduras que substituem. Têm gostos e características mais "naturais" pelo que são úteis para processados em que interessa não introduzir demasiados aditivos.

De substitutos e miméticos, além de apresentações para fins industriais, há já numerosas marcas ao dispor dos consumidores: cremes para barrar, pseudomargarinas, gelados, cobertos e recheios, molhos e maioneses, etc.

Não se apresentam tóxicos nas provas laboratoriais.

São pouco conhecidas as consequências nutricionais imediatas, e as consequências nutricionais e sanitárias a médio e longo prazo; e o tipo de interferências com medicamentos.