

★ Elogio da sopa mediterrânica



* O que é? Elaboração culinária que resulta da ebulição em meio aquoso de alimentos predominantemente vegetais, e de gordura, durante tempo breve, para, no geral, comer à colher no início da refeição (1).

* Que vantagens nutrio-alimentares?

Salubridade - a cozedura esteriliza e desinfecta

Digestibilidade facilitada dos ingredientes; obriga a mastigar

Presença desprezível de factores anti-nutritivos, tóxicos e alergizantes de ocorrência natural em alimentos vegetais crus

Ausência de moléculas mutagénicas, carcinogénicas, pró-agregantes, tóxicas e irritantes que resultam do efeito de temperaturas elevadas

Grande riqueza nutricional - perda modesta de vitaminas termolábeis compensada por: * elevada biodisponibilização de nutrientes pela hidratação, amolecimento e fracturas de gangas, e pela hidrólise de moléculas complexas * aproveitamento do caldo * poucos ou nenhuns agregados moleculares * baixa reactividade química

(1) Variedades culinárias adaptadas para constituírem a refeição por inteiro: caldeirada, ensopado, açorda, jardineira, migas, etc.

* Vantagens funcionais da sopa mediterrânica

A cocção dos ingredientes sólidos transfere para o caldo
a maior parte dos minerais e vitaminas
quantidades avantajadas de peptomas e aminoácidos
quase a totalidade dos açúcares e grande parte das dextrinas pequenas
do que resulta:

rápida isosmolaridade entre fundo gástrico e duodeno (esvaziamento precoce)
produção biliar de abundante fase líquida e forte concentração de sais biliares
(redução da colesterolemia; maior efeito detergente sobre o bolo alimentar,
melhor produção de enzimas entéricas e pancreáticas - azeite e banha
incrementam estes efeitos)

acção precoce das enzimas digestivas com mais eficaz absorção de nutrientes
e propulsão mais rápida de conteúdos entéricos

estímulo do apetite e saciação precoce

baixo gradiente de absorção de monossacáridos, sem picos hiperglicémicos
pelo que o caldo é verdadeira tisana medicinal

efeitos coleréticos e colagogos, antiespasmódicos e anti-refluxo,
pepsino-secretores, normativos do pH e modeladores
da produção de glicagina, enterogastrina, colecistocinina, etc.

agente hedónico, sociabilizante e normativo



★ Década de 40

Mulher urbana de referência

* Cuidar de casa não apetrechada com 160 m²

Cuidar de uma família de 4, 6 pessoas

Caminhar diariamente para compras e lazer

Sentada 4 a 6 horas para comer, costurar, ler...

Gasto energético diário em Kcal 2.800 a 3100

* Almoço padrão

sopa de hortalicas e legumes

batata cozida ou arroz + hortalica + bacalhau ou carne

copo de vinho, pão e fruta

tisana, cevada ou chá açucarados

Valor calórico do almoço em Kcal 900 a 1100

* Merenda padrão

bolo caseiro e chá açucarado

Valor calórico da merenda em Kcal 190 a 230

★ Participação calórica da gordura: 22% a 26%

★ Década de 90

Mulher urbana de referência

* Cuidar de apartamento apetrechado com 96 m²

cuidar de uma família de 3, 4 pessoas

trabalhar 8 horas no sector terciário

utilizar transporte mecanizado

6 horas diárias sentada por lazer ou ocupação

não profissional

2 horas semanais de natação ou ginástica

Gasto energético diário em Kcal 1900 a 2050

* Almoço padrão

pizza, hamburquer, ou croquete + empada.

refrigerante

toita de maçã ou pastel e café sem açúcar

Valor calórico do almoço em Kcal 1000 a 1200

* Merenda padrão

cream cracker integral (4)

ice-cream

Valor calórico da merenda em Kcal 225

★ Participação calórica da gordura: 34% a 42%