



de junças de constituintes elementares, ~~acidos amino~~,
~~que funcionam como~~ ^{com que} ~~para~~ o organismo e ~~constroem~~
 a si próprio durante o desenvolvimento (feto no ventre
 materno, criança, e diferente) e ~~para~~ ~~repara~~ ~~telex~~ ~~as~~
 destruições ~~que~~ ~~seus~~ ~~tecdos~~ e ~~órgãos~~ ~~suprem~~ ~~ao~~
 longo da vida, mais na doença e na velhice. Certos
 ácidos amino são ~~em~~ ~~enunciados~~ ~~para~~ ~~os~~ ~~quais~~ ~~nao~~
 se fabricam; tem um ~~que~~ ~~se~~ ~~reche~~ ~~nos~~ ~~alimentos~~;
 outros ~~mas~~ ~~o~~ ~~são~~ ~~porque~~ ~~se~~ ~~podem~~ ~~fabr~~ ~~ca~~ ~~de~~ ~~de~~
 se disponibilizam de material proteico para a sua
 síntese (fabricação) e de energia necessária para
 a tomada possível (energia originária da combustão
 de hidratos de carbono).

Os produtos lácteos fornecem ácidos
 amino essenciais e não essenciais em
 proporções muito favoráveis para o organismo.
 Por isso, melhora-se a ~~na~~ ~~raça~~ ~~mellina~~ ~~muito~~
 a qualidade do aparo proteico e baixa relativamente
 o preço da alimentação ~~para~~ ~~o~~ ~~nutriente~~ ~~o~~ ~~necessi-~~
 dade de consumir proteínas de outras fontes animais,
 muito mais caras.

Para se beber curar e se desenvolver
 com saúde, nenhum leite e melhora que o da
 mãe bem alimentada; a natureza adaptou o leite
 materno às necessidades específicas de cada espécie.
 Os leites artificiais, às vezes necessários mas não com



a frequência com que se utilizam entre nós, tão arremedo da ~~amamentação~~; e, a priori, o facto de, em média, a ^{com} ~~quantidade~~ ^{abundância} da lactação adreca 4 vezes mais.

O leite caracteriza-se por fornecer proteínas da mais elevada qualidade, cálcio em exulente relação com o fósforo, vitaminas A e B₂ e todos os demais nutrientes, excepto fibras, em maior ou menor quantidade. O leite materno ^{também} ~~é~~ ^{transfere para a} ~~também~~ ^{criança} ~~veículo~~ de ~~proteção~~ ~~e~~ ~~criança~~ de material imunitário que a protege contra doenças nos primeiros meses de vida.

A partir de cerca de 40 meses, ^(outubro, 10 de 60) o leite materno ou o leite modificado para lactação começa a não ser suficiente para que o neonato se desenvolva ao máximo de sua possibilidade. É altura de iniciar a alimentação mista, com leite, sem que isso signifique desmamar a criança ou cortar-lhe o leite.

O grupo alimentar do leite possui ~~entre~~ ~~as~~ ~~suas~~ ~~características~~ ~~saliente~~: ser fornecedor privilegiado de cálcio.

O aproveitamento de cálcio pelo organismo só se verifica quando se conjugam várias condições favoráveis e quando o ^{aporte alimentar} ~~quantidade~~ ~~fornecida~~ ~~pela~~ ~~alimentação~~ é bastante grande para contrariar o efeito antagonico de outros



factores.

Ora o uso regular de produtos lácteos a um nível
par de importância para estimular o aproveitamento
de cálcio pelos órgãos ^{Na prática,} ms. ~~sem~~ certa quantidade de
de tais produtos, ossos e dentes não se formam bem
nem se mantêm saudáveis, além de que
outras funções orgânicas acusam a sua falta.

O consumo de leite em Portugal triplicou
de 1974; cifra-se hoje pelos 2 milhões de Litros
por dia, quantidade bastante inferior aos 5 milhões
que deveríamos consumir. De qualquer modo,
esta maior procura beneficia já alguma coisa
os adultos de amanhã. Os da geração actual
estão irremediavelmente marcados pelas suas
artrites, bicos de papagaio e falta de dentes,
a testemunhar que ~~os adultos~~ não beneficiamos ^{de uma} política alimentar
~~de saúde~~ (mas genericamente, de uma política para promover
saúde) que fez falta. Um programa de educação
alimentar.

Alguns pensos dizem não tolerar leite;
de facto, às vezes é verdade mas, na maior parte
dos casos, se tratarem e evitarem, racionalizarem
a ~~qualidade~~ o regime alimentar e matarem
os vermes intestinais, a tolerância aumenta.
Outros não foram habituados e não o apreciam;
ora com de ~~pequenas~~ ^{pequenas} retorce o pepino, que não
não seja possível com as mãos, chamas, desta



glacção. Exige esforço dos pais e da escola porque, regra geral, as crianças comem o que se aprecia no seu meio familiar e na ^{suas} roda de convivência.

Seu quepêça valor alimentar, o leite pode ser aromatizado com café, ervas, canela, cacau ou outro sabor; pode também ser usado na confecção de comida e de pão; leite em pó magro pode juntar-se na sopa e outros cozinhados sem que lhe confira gosto.

Outra possibilidade para quem não aprecie leite é usar seus derivados efectivamente fornecedores de proteínas e cálcio. Uma quartão de litro de leite (2,5 dl) equivale mais ou menos a 30 g de queijo feito ou a 50 g de queijo fresco, a 80 g de queijo parmesão, a 200 g de iogurte e a 25 g de leite em pó.

Mulher grávida deve consumir 7,5 dl de leite a partir do 30 mês; durante a amamentação, 1 litro. Quantidades inferiores não proporcionam à mulher garantia de aporte cálcio adequado para as suas ^{próprias} necessidades; primeiro, o feto, depois, a secreção láctea. Além preferências para o cálcio do corpo materno e ~~para a formação~~ ^{os depósitos} nas maternas, ossos e dentes, cederá o cálcio ^{de que} necessita ^{para} com este não seja obtido. Além disso, dia dos alimentos.



Desde o desmame até ao ano de idade a criança deve ter de consumir 1 litro de leite por dia; tem-se em atenção o leite das fainhas compostas e de outros alimentos para bebés vendidos entre nós por certos grupos sociais.

Depois do ano e até às primeiras manifestações da puberdade o consumo deve variar em termos de l/dl; deprecia-se aumentos entre vez durante o grande salto de desenvolvimento físico que se verifica na puberdade: rapazes, entre 10 e 19 anos, precisam de 7,5 dl e raparigas de pouco menos.

O adulto consome de 4 a 5 dl por dia; para os mais velhos, quantidades mais inferiores e mais l/tn parece serem vantajosas.

Não está provado que gastos superiores de leite ou de seus equivalentes tenha alguma vantagem para a saúde; é até muito possível que induzam certos prejuízos.

Aspecto a tomar em conta é o da gordura do leite. Para adultos, igualmente se sabe muito mais hígidos os leites semi-desnatados como o que se vende em sacos ou pacotes. São certos do ~~país~~ que leite completo, de larvedor, são certos países que carecem de dietas com restrição de gordura. Faz falta leite em natureza e iogurtes com 0,5% ou menos de gordura e queijos com menos de 15% de matéria gorda. Mas e estes não existem em Portugal, pelo menos, em quantidades satisfatórias e com abastecimento regular.



Para as crianças até à puberdade as mais ricas em
ao leite que se formam são ricas em gordura, tal como a manteiga,
pela natureza das suas ácidos gordos, riqueza de vitami-
na A e fácil digestibilidade. É evidente que
consumir tal gordura tem lugar a outras, como
veremos.

Consumindo decrescentemente a quantidade justa
de alimentos do grupo do leite teremos todos a
segurança de mais saúde