



QUE O LEITE NOS ACOMPANHE TODA A VIDA

Toda a gente está de acordo que não há melhor alimento para recém-nascidos e bebês do que o leite materno. Até aos 4 a 6 meses, só leite da mãe.

Depois daqueles meses, as crianças que mamam devem passar a comer também outros alimentos, a começar pela sopa de legumes e depois a variar pouco a pouco (diversificação alimentar).

Dar de mamar é bom para o equilíbrio biológico da mãe; por exemplo, favorece a perda completa de gordura acumulada durante a gravidez. É também excelente para o desenvolvimento harmonioso do filho, para ele ganhar defesas contra doenças (o leite de mulher é alimento, soro e vacina) e para ser tranquilo.

Toda a rapariga, desde nova, deve pensar a sério em dar de mamar aos filhos que vier a ter. A decisão e o desejo de amamentar, uma alimentação correcta antes e durante a gravidez, e a possibilidade de ficar em casa para dar de mamar (temos que pensar a sério em conseguir, pelo menos, 4 meses de licença de parto) são importantíssimos para que o leite flua abundante e rico.

As crianças alimentadas a biberão só o podem ser exclusivamente durante 4 meses; depois carecem da junção de outros alimentos e de suplementações vitamínicas. De facto, leite de vaca é excelente para vitelos mas apenas razoável para humanos (tal como o leite de mulher é excelente para bebês mas deficiente para vitelos).

Mas depois de terminado o aleitamento exclusivo, todos nós, em todas as idades, precisamos de leite.

Sabemos hoje que dureza de ossos, resistência de articulações, formação, desenvolvimento e saúde de dentes têm grande relação com a quantidade de leite ou de seus derivados consumidos até final da adolescência (por volta dos 18 ou 19 anos), e depois, ao longo do ciclo da vida.



As raparigas que não consomem o leite necessário durante o seu desenvolvimento vão sofrer muito com a geração de filhos; depois de cada parto lá se furam ou perdem alguns dentes, lá começam as costas a doer e as articulações a sofrerem. Pior será se gravidezes e aleitamentos forem mais do que um. É o cálcio que falta porque passa para a criança através da placenta e do seio em prejuízo da mãe. Nada disto acontece com o cuidado indispensável de ao longo de toda a vida apreciar essa dupla e saudável que é Sol e leite.

Mas tanto raparigas, pelas razões expostas, como rapazes precisam de leite porque só assim o esqueleto de uns e outros se desenvolve ao máximo das suas possibilidades e se torna um reservatório perfeito de cálcio indispensável não só para ossos saudáveis como também para outras necessidades biológicas. Os franceses têm um ditado curioso: diz-me quanto medes que eu digo-te quanto leite bebeste.

Uma criança até aos 9 ou 10 anos deve beber cerca de meio litro por dia (que o abençoado leite escolar nunca falte e que nunca o recusem); um adolescente de qualquer dos sexos, 7,5 dl; um adulto, cerca de meio litro; um idoso, um pouco mais: 6 dl; uma grávida, desde 7,5 dl no início da gravidez até 1 litro no último trimestre; uma aleitante, 1 litro.

Leite com café, cevada, canela ou outros aromatizantes vale o mesmo que leite simples; também não perde o seu interesse nutritivo se for utilizado em cozinhadros. O que interessa é que entre cá para dentro nas quantidades referidas ou, então, que seja substituído por lacticíneos equivalentes.

Certas pessoas dizem não tolerar leite; de facto, às vezes, é verdade. Se tratarem a vesícula, não abusarem de gorduras frígidas, se se desparasitarem regularmente e se insistirem em bebê-lo, começando por pouco e irem aumentando progressivamente, a tolerância melhora e quase sempre normaliza; se isso não acontecer têm o recurso a derivados mais fáceis de digerir como seja iogurte e quefir, que ficam ao baixo preço do leite se forem feitos em casa.



Outras pessoas não o apreciam porque não foram habituadas; essas podem mudar-lhe o paladar com café, cevada, canela, casca de limão, cacau ou outro sabor ou substituí-lo por qualquer derivado. Atenção que leite magro, em pó ou em natureza, pode juntar-se a numerosos cozinhados, nomeadamente sopas, sem lhes alterar o gosto.

No que se refere a cálcio e proteínas 1 copo grande de leite, cerca de 2,5 dl, vale tanto como 30 g de queijo corrente, 50 g de queijo fresco, 90 g de requeijão, 200 g de iogurte ou quefir, 25 g de leite em pó meio gordo, e 21 g de leite em pó magro.

O leite, como se depreende do já referido, é óptimo fornecedor de cálcio; este mineral, indispensável para o desenvolvimento de dentes e ossos e para a manutenção da sua resistência, é também muito importante para o bom funcionamento dos sistemas nervoso e muscular. Muito "nervoso" que anda a ser tratado com calmantes beneficiaria mais com leite. Aliás os antigos sabiam-no e diziam que um copo de leite ao deitar dá um sono tranquilo.

Mas o leite também é excelente fornecedor de vitaminas e minerais. Lembrem-se das boqueiras dos miúdos mal alimentados antes de começar a distribuição do leite escolar?

Mas o leite tem grande importância também porque embaratece muito uma alimentação saudável. Com meio litro de leite, 1 ovo e 100 g limpos de peles e gorduras de qualquer carne ou peixe ficam cobertas com segurança as necessidades diárias de proteínas animais. Não bebendo leite, é necessário duplicar a quantidade de carne ou peixe, não bebendo leite e não comendo o ovo, mais carne e peixe são necessários. Caro leitor, faça as contas! Leite embaratece mesmo a alimentação. E fornece cálcio e outras coisas que não se encontram nem na carne, nem no peixe. O leite é uma maravilha. Vamos aumentar o seu consumo: a bolsa pede e o cálcio ordena.

O consumo de leite e derivados aumentou muito nos últimos 10 anos mas o seu consumo em Portugal é ainda o mais baixo da Europa. Mas que leite?



No fundamental estão à venda 3 tipos de leite. Gordos; directamente da vaca, em pacotes de cartão e em garrafas de leite especial; meio-gordos; em pacotes de cartão, em sacos (leite do dia) e em pó; e magros ou desnata- dos; em pacotes de cartão e em pó.

Adultos que consumam manteiga e ou, de vez em quando, natas devem consumir leite magro excepto se forem trabalhadores manuais, os quais devem preferir leite meio-gordo. Leite meio-gordo é igual para crianças e adoles- centes e para adultos que não consumam manteiga ou natas. Leite gordo, é de um modo geral, desaconselhado a não ser para fortificar desnutridos.

Pode tirar-se nata ao leite directo da vaca e ao leite de sacos de plástico por fervura. Não deitem as natas fora; usem-nas em vez de outra gordura em cozinhados ou deitam-nas às crianças que bem precisam delas.

O leite em pacotes de cartão não precisa de ser fervido; o directo da vaca sempre, pelo menos durante 5 minutos; o de sacos, sempre que inde- vidamente não chegue a casa refrigerado.

Façam iogurtes e quefir em casa porque ficam ao preço do leite. Mas se comprarem, atenção ao rótulo: inadequadamente e por falta de legislação diligente protectora muitos têm açúcar em quantidades e devem ser rejeita- dos tal como todos os que têm pedaços de fruta e como todos os que são co- rados. Iogurte natural pode ser batido em casa com frutas ou com cacau e é uma maravilha.

Caro leitor! Leite é alimento precioso.