U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

SABER USAR GORDURAS ALIMENTARES

O mau uso culinário de gorduras, sejam sólidas ou óleos, e o seu consumo excessivo estão a transformar-se numa catástrofe. Para já, fica a informação de que os portugueses, em conjunto, consomem pelo menos o dobro da quantidade de gorduras que deveriam consumir! Sempre que na televisão apareça um dos numerosos e repetidos anúncios de margarinas ou óleos, o Leitor feche os olhos e pense em churrascos, caldeiradas, ensopados, cozidos e noutros cozinhados gostosos e com pouca ou nenhuma gordura.

Como é que tem aumentado assim tanto o consumo de gorduras? De várias maneiras:

- Pela profunda alteração da culinária, que virou os pés pela cabeça nos últimos 40 anos e se tornou muito engordurada. São sobretudo os fritos de todos os dias, assados no forno encharcados de gordura, estrugidos para tudo, molhos, etc. Fixe o leitor que 2 rissois médios contêm 30 g de gordura, que bife com batatas fritas e ovo estrelado num restaurante tem entre 60 e 80 gramas, e que a quantidade diária saudável para o homem médio anda por 70 gramas!

- Pelo emprego abusivo de gorduras para barrar pão e para temperar o prato.

- Pela elevação brutal do consumo de pastelaria; não são apenas os cremes, chantillys, natas, cobertos e recheios que são gordos; as próprias massas de bolos e pasteís são feitas com rilada, margarinas e banha.

- Pelo recurso crescente a produtos cárneos elaborados pela indústria: salsichas, chouriços, mortadela, salame e outros enchidos, fiambrino, pastas de carne e fígado, caldos de carne em cubos, etc.

- Pelo consumo de produtos lacteos gordos e pela preferência de carne a peixe; tenha-se em conta que qualquer carne, depois de bem limpa de peles e gorduras visíveis, ainda fica com quantidades apreciáveis de gordura, sobretudo as mais gordas, logicamente.

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

É urgente que as pessoas pensem a sério em reduzir o uso de gorduras. Para isso é importante mudar a maneira de cozinhar e pensar em cozidos, assados na brasa e grelhados; em caldeiradas, jardineiras e ensopados feitos com tudo em cru e com pouca ou nenhuma gordura, etc. É necessário preferir peixe à carne e tirar-lhe pele e gordura. Abandonar o hábito de comer alimentos muito gordos como salsichas, chouriço, pastelaria com cremes e chantillys, etc. Temperar menos o prato e perder o hábito de barrar o pão. Preferir leite meio gordo ou magro e substituir queijos gordos por outros mais magros. Em suma, é necessário combater o consumo gordo em todas as frentes.

Mas não é apenas a quantidade de gordura que interessa; também a sua natureza.

As gorduras mais ricas em ácidos gordos saturados concorrem para a eclosão e agravamento de doenças cardiacas e vasculares relacionadas com aterosclerose; pelo contrário, as gorduras ricas de ácidos gordos mono-insaturados não são prejudiciais e as ricas de ácidos gordos poli-insaturados até combatem aquelas doenças.

São particularmente nocivas, porque muito saturadas, as seguintes gorduras:

- As de carnes de mamíferos, sobretudo de vaca, carneiro e cabra; a gordura de porco é menos perigosa mas, em contrapartida, é mais abundante em certas partes do animal; o coelho é muito pouco gordo e, portanto, muito favorável; as gorduras de peixes, e também as de aves, são bastante mais saudáveis e têm a vantagem de se poderem retirar com facilidade porque a maior parte está agarrada à pele e sai facilmente com ela.

A limpeza de carnes, peixes e aves pode fazer-se no prato quando se grelham, assam na brasa ou cozem. Mas devem ser retiradas quando se preparam, antes de as cozinhar em tacho porque, de contrário, passam para os outros alimentos e para o molho do cozinhado; mesmo com esse cuidado, a gordura que fica nos alimentos chega para cozinhar, dispensando que se junte outra. As águas de cozedura de carnes são muito gostosas para sopas e outros pratos; devem ser arrefecidas no frigorifico ou ao fresco para retirar por cima a

U.PORTO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO
UNIVERSIDADE DO PORTO

gordura que coalha, tendo o cuidado de deixar a gelatina que coagula logo por baixo dela.

- As dos produtos de fumeiro e de salsicharia.

- As que se apresentam sólidas a temperatura ambiente, sobretudo rilas das e margarinas; a manteiga é muito importante para crianças, adolescentes, grávidas e aleitantes mas todos os demais adultos saudáveis devem comê-la com grande moderação.

- Todas as gorduras, sejam quais forem, desde que excessivamente aquecidas como acontece quando se frita, refoga ou assa. O sobreaquecimento satura as gorduras, sobretudo as poli-insaturadas (óleos alimentares e margarinas dietéticas). Ao mesmo tempo que o calor saturar estas gorduras poli-insaturadas, desdobra-as e modifica-lhes a estrutura química, formando compostos irritantes para o tubo digestivo, tóxicos e provocadores de cancros.

A aterosclerose tem a ver com o consumo excessivo de gorduras e com a natureza saturada destas.

Mas o consumo exagerado de gorduras tem a ver com outras doenças: Contribui para a obesidade, para doenças de estômago e vesícula (sobretudo as cozinhadas,) para mau funcionamento de intestinos, etc.

Contribui também para o aparecimento de vários tipos de cancro, nomeadamente do seio; a este respeito tem grande importância o sobreaquecimento de óleos alimentares de mistura, cártamo, girassol, soja, milho e todos os outros poli-insaturados.

Quando, uma vez por outra, quizer fritar, use azeite ou banha porque são gorduras que menos se deterioram com o sobreaquecimento.

Prezado leitor! Fuja de alimentos gordos e poupe a sério nas gorduras de cozinhar e temperar; faça o balanço de quanto compra delas e veja a brutalidade que gasta; pegue num papel e multiplique o número de bocas a sustentar por 35 (que são os gramas a consumir em média por dia e por pessoa) e já sabe que não deve gastar nem mais 1 grama. E acabando com os fritos e com os assados no forno, veja o tempo que se economiza em limpezas e em produtos para limpar toda a resma que se pega a tudo.