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

NÃO CORRA ATRÁS DO BIFE

Carnes e peixes são, acima de tudo, fornecedores de proteínas de excelente qualidade facilmente absorvíveis e ricas de ácidos aminados essenciais. Estes últimos são indispensáveis para o organismo formar as suas estruturas vivas, o que é determinante para que os seres humanos se possam desenvolver até ao fim da puberdade, ao máximo das suas potencialidades, e para reparar essas estruturas, o que acontece ao longo de toda a vida caso não se verifiquem carências e doenças.

Para formar e reparar todas as estruturas vivas do organismo precisamos, portanto, de ácidos aminados. Somos capazes de sintetizar alguns deles desde que a alimentação contenha proteínas em quantidades suficientes. Mas há ácidos aminados que não somos capazes de sintetizar; são as essenciais ou indispensáveis. Estes temos que recebê-los prontos com os alimentos. Por isso é que são tão importantes para a saúde alimentos que garantam de forma segura a satisfação das nossas necessidades de ácidos aminados essenciais. Daí a importância e fama de carnes e peixes.

No entanto, não há razão para preferir carne a peixe. De ponto de vista das proteínas todas as variedades destas duas classes de alimentos são equivalentes como o são os demais animais aquáticos, desde lagosta a polvo; a grande diferença está no preço.

Também ovos, fígado e outras vísceras são semelhantes, embora a qualidade das suas proteínas seja algo superior, mais parecida com as do leite e derivados.

Para além de proteínas de excelente qualidade, carnes, peixes, outros animais aquáticos, vísceras e ovos fornecem também minerais e vitaminas, pelo que estes alimentos também interessam para o equilíbrio nutricional no que respeita àqueles nutrimentos reguladores e activadores (minerais e vitaminas).

Hidratos de carbono não contam neste grupo de alimentos e fibras também não. Estes últimos nutrimentos, aliás, só existem em alimentos de

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

origem vegetal: produtos horticolas, frutas, leguminosas, tubérculos e cereais e seus derivados pouco refinados.

Quanto às gorduras é que os alimentos do grupo diferem profundamente. De facto, a sua riqueza em gorduras é muito diferente.

Os menos gordos são: bacalhau, cação, cachuchas, cherne, dourada, faneca, linguado, pargo congelado, peixe-espada, pescada, solha, tamburil, berbigão, vieira, polvo, lagosta,lagostim e lavagante, entre os produtos do mar; e coelho, entre os animais terrestres.

Podemos dizer, em termos gerais, que animais aquáticos são menos gordos do que os terrestres. E acresce uma particularidade importante: é que, se rejeitarmos a pele e a gordura que se acumula por debaixo dela, mesmo os peixes mais gordos ficam com pouca gordura.

Ao contrário, as carnes são mais gordas. As aves ainda podem considerar-se relativamente magras se lhes retirarmos a pele e a enxúndia. Mas as carnes de mamíferos, mesmo rejeitando toda a gordura visível que se acumula sob a pele e nos espaços entre músculos, ainda ficam com alguma (por exemplo, alcatras de vaca e vitela, costoletas de cabrito) ou muita gordura (por exemplo, porco ou carneiro).

Assim se compreende que o modo de cozinhar tenha tanta importância. De facto, quando assamos carne na brasa, parte grande da gordura escorre e sai da carne; o mesmo acontece quando cozemos e não aproveitamos a gordura da água de cozedura. Para isso, basta meter o caldo no frigorífico e retirar com uma colher a gordura que coalha por cima da gelatina: esta última aproveita-se porque é saborosa e nutricionalmente rica. Com estes procedimentos culinários as carnes perddem gorduras.

Pelo contrário, num cozinhado do tipo jardineira, estufado, caldeirada ou assado em tacho,a gordura fica lá toda. Quando juntamos gordura a esse cozinhado, mais gordo fica. Quando fritamos ou assamos no forno com gordura, pior ainda.

Compreendemos como a alimentação cárnea aumenta sempre o consumo de gorduras e como certas formas de cozinhar o aumentam ainda mais para

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

quantidades funestas à saúde. Por exemplo, vários cancros relacionam-se com o abuso de gorduras.

Mas se uma questão é a quantidade de gordura dos vários alimentos deste grupo, outra é a qualidade da gordura.

Sabemos que as gorduras mais agressivas para as artérias e para o coração são as saturadas; e uma alimentação saudável, quer desse ponto de vista (aterosclerose) quer de outros deve contar mais gorduras insaturadas do que saturadas.

Ora os alimentos deste grupo, por ordem de qualidade das gorduras ordenam-se do seguinte modo:

Peixes, outros animais aquáticos e ovos melhores do que as aves, estes melhores do que o porco, porco melhor de que outros mamíferos.

Moral a extrair: comer mais vezes peixe do que todos os outros alimentos do grupo; sempre que possível limpá-los muito bem de peles e gorduras visíveis; evitar juntar gordura aos cozinhados.

Os ovos têm fama de aumentar o colesterol porque são muito ricos dele; tal ideia não se confirma na prática desde que não se abuse (1 ovo por dia chega e não mais), desde que se evacue todos os dias, desde que a vesícula biliar funcione bem e desde que se consumam todos os dias produtos hortícolas e frutas em abundância, leguminosas e produtos cerealíferos pouco refinados, nomeadamente pão escuro. Quer dizer, desde que a alimentação seja equilibrada.

Depois de desengorduradas, não rejeite as águas de cozedura tanto de carnes como de peixes. São ricas de proteinas, minerais, vitaminas e sabor. Com elas prepare sopas e outros cozinhados ou congele em cubos para substituir os cubos de caldo do comércio. Interesse-se, leitor, pela culinária saudável que é, também, a mais económica.

Carnes e peixes congelados, desde que cumpram todos os preceitos de congelação, armazenagem e descongelação, são nutricionalmente iguais aos produtos frescos; do ponto de vista higiénico são melhores; do ponto de vista de sabor podem ser piores e também aqui é importante saber cozinhar.

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

Os produtos de salsicharia são de valor muito variável. De modo geral são salgados e gordos; tenha isso em conta e não se esqueça que umas rodelas de chouriço na calda de um arroz ou numa sopa impedem que tempere com sal.

Pastas de carne ou de fígado, salsichas, fiambrino e, alguns hamburgueres, fornecem mais gordura do que proteinas; o seu baixo preço é ilusório.

Lembre, leitor: com meio litro de leite, 1 ovo e 80 a 100 g limpos de carne ou peixe satisfazem-se na perfeição as exigências proteicas diárias de um adulto do sexo masculino; este mesmo tipo de combinação mas apenas com 60 a 80 g de carne ou peixe satisfaz as de mulheres e crianças. A de adolescentes satisfaz-se com 7,5 dl de leite, 1 ovo e 100 a 125 g de carne ou peixe. A de grávidas, com 7,5 dl de leite, 1 ovo e 100 a 120 g limpos de carne e peixe; para aleitantes basta aumentar o leite desta combinação para 1 litro.

Não se esqueça que uma alimentação equilibrada também fornece proteinas vegetais (aliás em maior quantidade do que animais), e que elas têm papel nutricional relevante. E que vêm acompanhadas nos alimentos que as fornecem por muitos outros nutrimentos indispensáveis. Um grande bife ou uma grande posta de peixe não satisfaz, por si só, as nossas necessidades nutricionais e, ainda por cima, desfalca a bolsa.