

Eunice Leng

Mais respostas no novo ano

Caro leitor!

Durante alguns artigos mais, continuarei a responder a perguntas em carteira, tal como tenho vindo a fazer desde Outubro. Atendo, para a 16^a pergunta.

16. Leite é mesmo preciso?

Antes de responder convém ressalvar que pode ser substituído por quantidades equivalentes de iogurte ou de outro leite fermentado (cerca de 2 a 2,5 dl), de queijo (cerca de 30 g), de queijo fresco (cerca de 50 a 70 gramas) ou de queijão (cerca de 100 g) para poder colher o benefício das suas melhores qualidades.

Pode-se viver sem leite ou seus substitutos mas vive-se melhor com ele. As populações que não o digerem bem, por limitações biológicas, desenvolvem substitutos; este facto constitui prova indireta do reconhecimento da importância alimentar do leite a ponto de se estarem alternativas: primeiro, queijo e, depois, iogurte.

De facto, o leite soma vantagens:

(1) Nenhum outro alimento fornece tanta riqueza nutritiva por tão pouco dinheiro. Por exemplo: 1 grama de proteína de leite curta, em média, um pouco menos da metade do preço de 1 g de proteína de carne de porco; e a proteína láctea é melhor.

(2) Em termos práticos, é aos lacticínios gordos e meio-gordos que cabe o fornecimento da indispensável vitamina A. Os produtos vegetais colhidos são grandes abastecedores de caroteno, precursores da vitamina A; no entanto, o organismo tem que transformá-los em vitamina, o que nem sempre acontece a ritmo satisfatório).

(3) Leite, seja magro, meio gordo ou gordo, é fornecedor privilegiado de vitamina B₂, zinco, cálcio e fósforo. É rico fornecedor de outras vitaminas B e de variados minerais.

(4) As proteínas lácteas possuem alto valor biológico, à semelhança das do ouro; nenhuma outra não é tão apta para edificar e reconstituir o corpo durante as fases de crescimento e desenvolvimento infantil e adolescente, e

na doença, na convalescência e na velhice.

Podemos afirmar que o leite, em quantidades razoáveis — nem excesso e nem máquia —, torna mais segura a nossa vulgar alimentação quotidiana (é mais barata).

An que seguem um regime vegetariano o leite assegura o abastecimento da esquiva vitamina B12; esta vitamina faltaria penosamente na alimentação exclusivamente vegetal; por essa razão, e pela qualidade da ração proteica, o veganismo (vegetarianismo puro) é nutricionalmente pouco seguro, ao contrário do lactovegetarianismo e do ovolactovegetarianismo, que são formas alimentares muito interessantes e saudáveis.

17. Iogurte é bom para adultos?

É bom para todas as idades por várias razões:

- (1) Protege contra certas infecções porque impede a actividade de bactérias e germes e aumenta a capacidade imunitária do organismo contra agressões infectantes.
- (2) Beneficia a absorção do seu próprio cálcio, e do que está presente no intestino na mesma altura, porque lhe aumenta a biodisponibilidade.
- (3) Fornece tudo o que há no leite. No entanto, dois reparos: É vantajoso para os intolerantes à lactose do leite, que, no nosso país, descrevem por 15%, porque grande parte da lactose é transformada em ácido láctico, muito fácil de digerir. Segundo reparo refere-se à melhor digestibilidade porque as proteínas mais "duras" e indigestas do leite abundam pouco no iogurte.
- (4) No geral, o iogurte acelera o trânsito intestinal e facilita a defecação. Pessoas que evacuam diariamente fezes molhas e abundantes podem referir diarréia. Quando consumem mais de 3 unidades (3,75 dl) por dia.
- (5) O iogurte regula a flora intestinal com manifeste vantagem para a saúde do intestino e, em geral, do organismo. Apesar de ser produto animal soma os seus efeitos reguladores aos efeitos típicos dos vegetais.
- (6) É intromissante e útil na sua forma natural, não açucarada, não edulcorada artificialmente e não aditivada; coma-se tal qual, junte-se o que se quiser, ou preparem-se molhos e o mais que interessar (iogurte batido com sumo de limão, azeite e origão — uma delícia).