

Fundação

Perguntas acerca do pão

18. Pão engorda?

Assim, de cara, dizer que pão engorda é mentira. É mentira perigosa porque o grido da alimentação deve ser constituído por alimentos fornecedores de energia limpa, ou seja, glicídios (hidratos de carbono). De entre as várias categorias de glicídios, o amido é o composto mais adaptado às necessidades do organismo; o amido constitui a quase totalidade dos glicídios das farinhas com que se faz pão.

Com a história de "pão engorda" (emars, batata, arroz, etc.) anda a morda de cortar os "farmácios" que provoca défices nutricionais perigosos.

Quanto a calorias, de 100 gramas de pão fabricado à maneira clássica (meia hora, ou mais, no forno) o organismo absorve à volta de 185. Ou seja, um pãozinho ou uma fatia de pão grande valerá 75 calorias; ora, um pacotinho de manteiga vale 114; a mesma porção de margarina ou manteiga "magras" (light), 70 calorias; 1 fatia grumeté de queijo flamengo, 80; uma colher de sopa de creme de leite, porque não contiene gorduras, muito menos: "apenas" 60 calorias.

Rico pão que és tão maltratado!

19. Pão levedado com massa velha é melhor do que com fermento industrial?

Quando leva massa velha (fermento caseiro) estimula mais a secreção salivar porque é mais ácido, digere-se melhor porque desenvolve pouca o efeito esponja, é mais saboroso, provoca menos gases intestinais quando bem cozido, embolsa menos.

Quando leva fermento industrial (levedura cultivada) é maior a garantia de não inquinacão e o pão fica mais rico de proteínas.

Qualquer deles digere-se melhor quando endurece, passado um ou mais dias de cozedura. Devem ser bem mastigados e ensalivados. Códia é mais digesta do que miolo; pão bem cozido também é mais fácil de digerir do que mal cozido.

Andas preparadas com pão velho são facilíssimas de digerir; puidam de pão, também.

20. Qualquer pão branco é igual?

Uma questão, em especial, deve ser tomada em conta para responder: A temperatura a que o pão é cozido e o tempo de forno.

Pão de cozidura clássica, em forno eléctrico ou a lenha, durante mais de meia hora a uma temperatura em volta de 200°C, é fundamentalmente constituído por algum amido e por moléculas grandes de dextrinas resultantes dos efeitos da levedação, da água e do forno. Em consequência, absorve-se lentamente, ao longo de 3 a 4 horas durante as quais o açúcar sanguíneo, e a insulina, baixam.

No pão cozido em forno rápido de alta temperatura - "baguette", "pão quente", "pão de forma empacotado", e outros tipos - o amido desabrocha preferentemente em dextrinas mais pequenas, maltodextrinas, e açúcares. A absorção é mais completa (aparece-se cerca de 250 calorias contra 185 do pão clássico), os níveis da glicose e da insulina no sangue sobem mais e mais depressa e caem antecipadamente. Este produto processado estimula o apetite e reduz a saciedade; faz comer mais e mais vezes.

Portanto, quanto mais longa é a cozidura e mais baixa é a temperatura empregue, melhor é a qualidade nutricional, gastrintestinal e digestiva do pão (e maior a sua duração sem se avariar).

21. É melhor torta do que pão?

Não, não é. Qualquer tipo de torta, bolacha ou biscoito convencional está muito longe de se assemelhar a pão.

Porquê? Porque todos estes produtos industriais são adocicados com açúcar, xarope de glicose ou outra substância calórica. Pode terem gordura, alguns tipos, como no caso dos integrais, muita gordura. Pode a gordura não é saudável. Porque a cozidura é rápida.

Em consequência, o valor calórico de bolachas e biscoitos anda pelo dobro do de pão, por vezes, mais (100g de crackers = 430calorias) das tortas mais simples anda por vez e meia.

Acerca que as gorduras mais utilizadas em são animais ou são vegetais hidrogenadas. Nesta segunda circunstância, há fabricantes que referem "sem colesterol", o que é verdade. Também é verdade que as gorduras vegetais hidrogenadas contribuem para o aumento do colesterol no sangue, pelo que a OMS considera