

Par
9 de Nov.º



Emílio Lees



Perguntas acerca de ovo

3. Faz mal ao fígado?

Não, senhoras. É nutritivamente muitíssimo rico pela grande variedade e qualidade das substâncias presentes e pela constituição ideal das suas proteínas, sobretudo da clara - estas são as proteínas mais fáceis de digerir e de engrenar no nosso corpo desde que cozinhadas (clara crua não é aconselhável).

O ovo é alimento bom para pessoas normais e excelente para crianças, grávidas, adolescentes, grávidas, aleitantes e convalescentes. É 'complicante' e, portanto, útil na alimentação de doentes de hepatite e de cirrose. Ovo não faz mal ao fígado. Bom para recuperar o hábito de uma jornada com leite, em vez de muita pouca que as crianças correm na merenda.

Ovo estrelado, com maionese ou em cozinhados gordos pode implicar com as vesículas e provocar diarreias e indigestão. Mas a culpa não é sua; é da gordura.

4. Faz mal ao colesterol?

O ovo é um alimento muito completo, abundante não só de vitaminas lipossolúveis como de vitaminas do complexo B (algumas delas escassas em alimentação corrente), rico também de minerais e de outras substâncias excelentes para o equilíbrio nutricional.

O ovo fornece quantidades importantes de ácidos aminoácidos essenciais (no seu conjunto, mais favoráveis do que os de carne e peixe) e de ácidos gordos polimaturationados, dos bons, dos que fazem baixar o colesterol sanguíneo.

Um ovo contém à volta de 250 mg de colesterol; é um dos maiores fornecedores entre os alimentos correntes. Para os ricos de colesterol pensar-se, e, infelizmente, continuar-se



2

dizer-se, que faz aumentar o colesterol sanguíneo, coisa que nunca ninguém comprovou até hoje.

O ovo baixa ou eleva o colesterol conforme a alimentação que a pessoa faz. Dietas ovo-lacto-vegetarianas, mantidas por mais de 5 semanas, fazem baixar espetacularmente o colesterol. Durante 15 dias, compozi o almoço com ovo cozido em ervilhas, cebola e azeitão, mais fruta e pão, fez baixar o colesterol. Pelo contrário, o colesterol aparece aumentado, ou muito aumentado, no supe de pizzas com ovo entrelado e batete frita de pacote, mais fruta e pão, durante 15 dias seguidos também.

Se o ovo fosse gente tinha ganho em Tribunal uma acção contra difamação.

5. Quanto tempo pode ter um ovo?

Quando lhe oferecerem ovos de capreins peça cauteloso; quando os comprar, prefira-os da classe A (frescos) e não B (de segunda ou conservados); e gaste-os dentro do prazo de validade. Ponha todos no frigorífico. Ideal, parece-me, é saber o dia da postura e, acabados de recolher, refrigerá-los logo. Mas não é possível.

Se for fresco, o ovo colocado numa taca com água pouco palçada vai logo ao fundo; com mais de uma semana, fica na vertical, a meio dos líquidos; se for velho, fica à tona e boiar deitado - rejerto-o.

Rejeite também ovos que se ouvem chocallar quando se abanaram, que cheiram, ou que apresentam uma clara que corre líquida ou uma gema que rebenta. Um ovo fresco (quando se deita num prato - a melhor forma de ver a sua presença) deve apresentar a clara agregada, a espalhar pouco e com a gema bem no alto do centro. Quando a clara se espalha um bocinho com os mesmos líquidos, e a gema se espalha por cima... está mais ou menos.

É prudente cozinhá-los bem, mais de 10 minutos, ovos cozidos e ovos que, embora frescos, têm sujidades na casca.