

21.12.2001

Enr. L. Lenz

①

Perguntas sobre lactose

Antes de continuar a responder às perguntas acumuladas devo desviar-me para o bacalhau. O Natal está mesmo aí e tenho, com gosto, que satisfazer uma questão muito a propósito.

12. Bacalhau é peixe com muito pouco gordura, primo da pescada. Congelado, parece-se com ela. Seco, depois de salgado, adquire características muito especiais que o elevam, para os portugueses, à categoria de prato e amigo.

Em tempos passados de maiores dificuldades do que os de agora, o bacalhau matou muita fome de proteínas. Comer perdia água durante o processo de secagem os conteúdos nutricionais quase duplicam; na prática, 50 g de bacalhau seco valem 100 g de carne limpa — que maravilha — ou seja, 20 g de proteína boa.

Bem demolido e bem tratado o lume é alimento saudável, com duas condições: Não se temperado com muitas e más gorduras. Sei sempre acompanhado de hortaliça ou comer-se, na mesma refeição, fruta ou ração de vegetais.

O que vai bem no Natal; que dá sempre prazer.

Reendemos: 1 prato de bacalhau cozido com batata e hortaliças temperado com algum azeite fornece cerca de 420 calorias. Igual prato de bacalhau com batatas, 1120 calorias.

13. Leite magro tem cálcio?

Ao leite magro o que falta é gordura, vitamina A e outras substâncias que naturalmente se encontram nas matérias gordas. Cálcio, minerais, complexo B, proteínas e lactose estão lá todos.

Quem precisa, por questões de dieta, beber leite magro não fica desfalcado no que respeita a cálcio: ingere à volta de 1,2 gramas por litro. Mas fica muito

(2)

prejudicado, sem aprovimento de vitamina A, substância que escasseia em alimentação pobre do terceiro-mundo e na alimentação desregulada das sociedades urbanas modernas. Vitamina A prefamada, a sério, só se encontra em fígado e em óleos de fígados de peixe, manteiga e mafas, queijo, gema de ovo, rim, leite e iogurte gordos e meio-gordos e requijão.

Por tal razão, que é de grande importância, o conselho é preferir leite meio gordo e iogurte comente (porque é também meio-gordo).

14. Iogurte descalcificada?

Iogurte é leite fermentado por bactérias que digerem o açúcar natural do leite, a lactose, pelo que grande parte se transforma em ácido láctico.

O iogurte, portanto, é alimento ácido, o que torna mais fácil a digestão das proteínas e o que facilita a absorção do seu cálcio. Um decilitro de leite ou de iogurte contém praticamente o mesmo cálcio, mas, a partir do leite, o cálcio absorve-se muito melhor.

Em conclusão, iogurte é mais calcificante, pelo que é errada a ideia de restringir seu consumo diário a 1 ou 2 copos. Todo o leite e todo o queijo podem ser substituídos por iogurte.

15. Leite de pacote contém quais conservantes?

Nenhum.

A longa duração do leite empacado resulta de ter sido submetido a um procedimento especial, a ultra-pasteurização. O leite é introduzido numa câmara de alta temperatura e elevada pressão, durante alguns segundos, suficientes para ficar homogeneizado (dai não crua matéria-prima quando é do tipo gordo) e esterilizado.

A qualidade estrutural do pacote mantém o leite esteril durante meses. A qualidade gustativa depende da alimentação da vaca e de um outro facto determinante: Ser fresco o leite ao ir para a ultrapasteurização ou ter sido reconstituído com uma parte de leite em pó.