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

CAUTELA COM AS GORDURAS

Nada de comida gorda para que lhe sorriam mais anos de vida com mais saúde.

Evite as gorduras em excesso seja para temperar o prato ou seja para adubar a panela, a bem do coração das artérias e da saúde do aparelho digestivo; e para que não fique pesado e mal disposto depois de comer.

Prefira cozidos, grelhados e churrascos; aprecie caldeiradas, jardineiras, ensopados e outros cozinhados em tacho com a condição de serem preparados com pouca gordura seja de temperos seja das próprias carnes e peixes que se utilizam. Se fizer sopa de carne, desengordure o caldo. Tenha também em atenção que margarinas, cremes e pastas para barrar pão também são muito gordos.

Fritos embebem muita gordura e, por isso, são de evitar a sério. Quando assar no forno aves, outras carnes e peixes não ponha gordura nenhuma; use marinadas e caldo da sopa.

E muita atenção. Óleos de sementes, como de girassol, milho ou soja, ou as suas misturas, a que se chamam óleos alimentares, não servem para fritar, refogar ou assar no forno. São muito perigosas porque se desdobram em produtos tóxicos, irritantes e que provocam cancros, quando aquecidos a altas temperaturas e tanto mais, quanto mais vezes usados.

Use esses óleos crus, misturados em casa com azeite se quizer, ou empregue-os em sopas ou noutros cozinhados preparados com tudo em cru e desde principio com água.

Quando, uma vez ou outra, quiser fritar, use azeite ou banha (ou óleo de amendoim e manteiga de côco; mas nesta altura não estão à venda em Portugal).

Em pequenas quantidades, azeite e manteiga (com pouco ou nenhum sal) são gorduras muito boas para a saúde.

NOTA: Se estiver interessado em mais informações sobre os problemas da alimentação escreva para:

Campanha de Educação Alimentar "SABER COMER É SABER VIVER" - Rua Alexandre Herculano, nº.6-2º. LISBOA