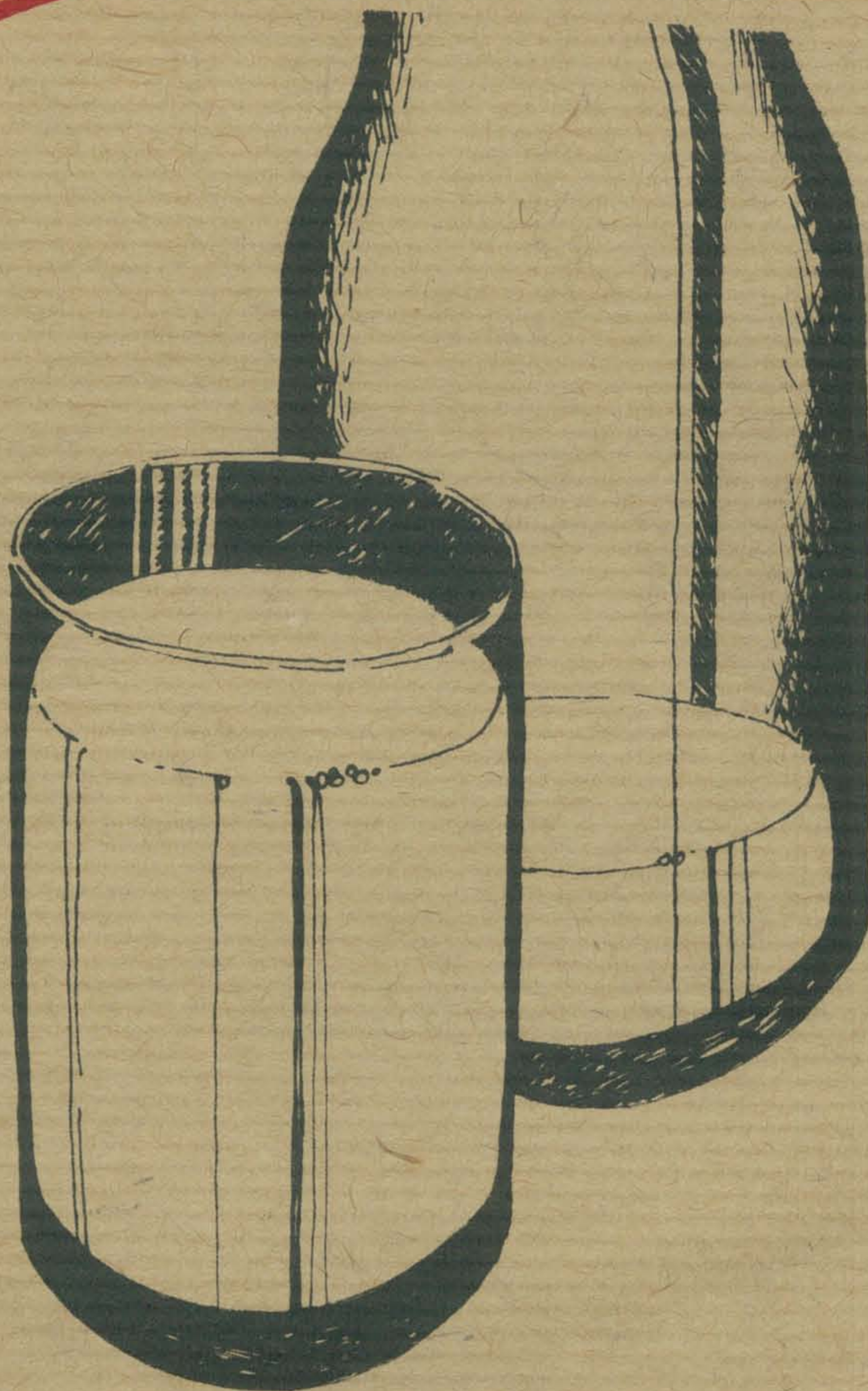




LEITE - OSSOS e dentes saudáveis





LEITE - OSSOS e dentes saudáveis

Regra de ouro em alimentação correcta é variar muito de alimentação dentro de cada grupo da Roda. Comida sempre igual, sempre com os mesmos produtos, mesmos dos que geralmente são considerados melhores, acaba por provocar doenças por excesso ou deficiência de alguns constituintes nutritivos. Comida variada todos os dias, e diferente de dia para dia, é seguramente mais equilibrada, mais rica e, por isso, mais saudável.

Segunda regra de ouro em alimentação correcta é utilizar diariamente, sem falhas, alimentos de todos os grupos da Roda (hortaliças, legumes e frutas; cereais e derivados, batatas e feijão, grão e outras leguminosas secas; leite e derivados; carne, peixe, e ovos; gorduras). Por isso, alimentos do grupo do leite têm que entrar obrigatoriamente na nossa alimentação quotidiana. São tomando leite,



queijo, iogurte ou requeijão todos os dias é que conseguiremos manter bom equilíbrio do cálcio mineral indispensável para a saúde de ossos e dentes e ainda para o bom funcionamento do organismo.

O leite constitui alimento exclusivo até aos 4 ou 6 meses de vida; contém tudo o que então é preciso. Depois, crianças, adolescentes e adultos não podem alimentar-se só com leite; têm que consumir de todos os restantes grupos de alimentos para gozarem do máximo bem-estar.

DUAS RAZÕES DÃO AO LEITE E SEUS DERIVADOS TÃO GRANDE IMPORTÂNCIA NUTRITIVA. A PRIMEIRA RAZÃO É PORQUE FORNECEM AS PROTEÍNAS MELHORES E MAIS BARATAS.

As proteínas são formadas por ácidos aminados, que são os tijolos que o organismo utiliza para se construir a si próprio durante o desenvolvimento (ou seja, enquanto no ventre materno, na infância e na adolescência) e para reparar todos os estragos que os seus órgãos vão sofrendo ao longo da vida, sobretudo na velhice e na convalescença. Alguns



ácidos aminados são indispensáveis (essenciais) porque não os fabricamos; temos que recebê-los dos alimentos. Outros podem ser fabricados pelo organismo a partir das proteínas alimentares, desde que estas não faltem.

Ora o leite fornece todos os ácidos aminados essenciais e não essenciais em proporções muito favoráveis para o organismo. Por isso, uma alimentação com produtos lácteos melhora muito quanto à qualidade das suas proteínas e diminui relativamente quanto ao seu custo, porque passam a ser precisas quantidades menores de outros fornecedores alimentares de proteínas, como carnes e peixes, que são muito mais dispendiosos.

Proteínas de idêntica qualidade são as de fígados e ovos mas não se podem consumir com a regularidade dos laticíneos. Igual qualidade proteica também se pode conseguir com uma alimentação variada e equilibrada combinando todos os restantes fornecedores animais e vegetais de proteínas. E ora cada um deles seja de qualidade modesta, jun

tando-os todos acabam por se completar uns aos outros quanto à gama e proporções de ácidos aminados. Aqui está um exemplo de como a variedade melhora o valor nutritivo da alimentação.

Para adultos, o leite constitui a fonte mais equilibrada de proteínas necessárias para a reparação e reconstrução do organismo na sua luta contra doença e envelhecimento.

Para que os bebês cresçam e se desenvolvam fortes e saudáveis nenhum leite é tão bom como o da mãe; leites industriais, às vezes necessários (mas não com a frequência com se utilizam no nosso país) são imitações e a prova está em que as crianças alimentadas a biberão adoecem, em média 4 vezes mais do que as amamentadas ao peito.

Mulheres grávidas e a amamentar, crianças desde o desmame e adolescentes não dispensam quantidades importantes de leite ou produtos lácteos.

A SEGUNDA RAZÃO PARA O GRUPO DO LEITE SER TÃO IMPORTANTE É A RIQUEZA DE CÁLCIO.

Como o aproveitamento deste mineral pelo organismo só se verifica em certas condições favorecedoras e quando a quantidade fornecida pelos alimentos é suficientemente grande para contrariar o efeito antagônico de outros constituintes alimentares, o uso de produtos lácteos (à exceção de manteiga e natas que não fornecem cálcio nem proteínas), adquire grande importância porque estimula o aproveitamento de cálcio pelo organismo; por isso, quando falta leite, queijo, iogurte ou requeijão em certa quantidade, ossos e dentes nem se formam bem nem se mantêm saudáveis. Compreendemos como no nosso país tanta gente se queixa de ossos e articulações e como ainda com os dentes numa lástima; é o resultado de uma alimentação tradicionalmente muito escassa em produtos lácteos. Felizmente que o consumo desses produtos tem crescido aceleradamente, o que proporcionará grandes benefícios às gerações mais novas e bastantes compensações às mais velhas.

Certas pessoas dizem não tolerar leite e, de facto, às vezes é verdade; mas se tratarem a vesícula, não abusarem de gordu fritas e estrugidas, matarem os vermes intes tinais e insistirem, a tolerância melhora. Outras não foram habituadas e não apreciam; mas para se habituarem podem aromatizá-lo com cevada, café, canela, cacau ou outro sabor, sem que se perca valor alimentar, ou então usá-lo em comidas: por exemplo, leite em pó magro pode adicionar-se em sopas e outros co zinhados quase sem dar gosto. Podem também usar os seus derivados.

Um quarto de litro de leite (2,5 dl) equivale aproximadamente a 30 gra mas de queijo feito, 50 gramas de queijo fres co, 80 gramas de requeijão, 200 gramas de io gurte, 25 gramas de leite em pó, quanto a cálcio e proteínas.

OS ADULTOS DEVEM CONSU MIR MEIO LITRO POR DIA; CRIANÇAS MAIO RES, ADOLESCENTES, GRÁVIDAS E ADULTOS, DOENTES OU CONVALESCENTES, 7,5DL; CRI ANÇAS MAIS PEQUENAS, ENTRE 4 A 6DL; MU LHERES A AMAMENTAR, 1 LITRO.

Leite directamente do lavrador e queijos muito gordos, a não ser por excepção, não são saudáveis para adultos; é melhor um leite semidesnatado, como os que agora abundam no comércio em sacos, pacotes ou garrafas. Ao leite pasteurizado (ao esterilizado ou ultrapasteurizado não) é fácil retirar ainda mais gordura recolhendo a nata após fervura. As natas não se devem deitar fora: são tão boas como manteiga e muitíssimo úteis na alimentação de crianças.

O leite não é antídoto para intoxicações industriais; não é contraveneno que possa prevenir ou minorar intoxicações de tipo profissional, embora essa ideia esteja muito difundida. Não substitui, portanto, de modo nenhum, os cuidados de higiene do trabalho indispensáveis para a saúde e bem-estar dos trabalhadores.

Se consumirmos leite, queijo, iogurte ou requeijão diariamente na quantidade justa teremos todos mais saúde.

saber comer é saber viver

