

Proteínas animais





Proteínas animais

De um modo geral, ovos, carne, peixe e outros produtos do mar, pela quantidade e qualidade de proteínas e minerais que contêm são alimentos que fornecem nutrientes para construir e reparar as estruturas do nosso organismo.

Embora as proteínas de carnes musculares e peixes sejam de alto valor biológico, as de ovos e fígado (tal como as do leite, queijo e iogurte,) são ainda mais completas e equilibradas, pois contêm todos os ácidos aminados essenciais e não essenciais na proporção mais conveniente para o nosso organismo.

Se para um adulto saudável, com trabalho leve ou moderado, é possível pres

cindir de carne e peixe, desde que aumentemos o consumo de leguminosas, hortaliças, cereais pouco embranquecidos e leite, o mesmo não se passa com crianças e adolescentes. Não podemos esquecer que, nas fases de crescimento aumentam proporcionalmente as necessidades proteicas. A falta daqueles alimentos nas crianças provoca redução drástica da estatura.

Por estes motivos não é aconselhável uma alimentação ovo-lacto-vegetariana (naturista) a mulheres grávidas ou que amamentam. Também as pessoas que executam trabalhos pesados e os atletas perdem progressivamente a sua capacidade muscular quando não consomem regularmente carne ou peixe.

Além de proteínas de alto valor biológico e de minerais, todos os alimentos deste grupo, fornecem maior ou menor quantidade de gordura.

Carne de vaca, carneiro, cabra e porco são muito ricas em gorduras saturadas, as mais nocivas para o nosso organismo; quando consumidas em excesso contribuem para a gênese e agravamento da aterosclerose, elevando

o teor de colesterol e lipídeos do sangue. Com efeito, a carne de vaca magra, por exemplo, mesmo quando completamente limpa de peles e gorduras visíveis, (cuidado a não esquecer pelas pessoas de vida sedentária) contêm ainda gorduras que correspondem 3 a 5% do seu peso.

Pelo contrário, aves, coelhos e fígados são percentualmente mais ricos em ácidos gordos insaturados.

Os peixes, mesmo os mais gordos (sardinha, lampreia, salmão, sável) depois de limpos de peles e gorduras visíveis não só contêm menor quantidade de gordura, como também esta é constituída sobretudo por ácidos gordos insaturados e estes, do ponto de vista de prevenção da aterosclerose, são muito importantes.

Os ovos fornecem proteínas completas e equilibradas, bastante mais baratas que as da carne, e de qualidade superior. No entanto, não se deve consumir mais que um por dia. A gordura do ovo, por ser particularmente estimulante, exige actividade intensa da vesí

cula. Por outro lado, o consumo de maiores quantidades de ovos manifesta-se também contra indicado pelos inconvenientes que uma alimentação demasiado gorda tem para a saúde.

Carne muscular, vísceras, peixes, produtos do mar e ovos, já o dissemos, são ainda boas fontes de sais minerais e vitaminas. Fornecem-nos fósforo que combinado com o cálcio forma as estruturas rígidas de ossos e dentes; ferro indispensável para o transporte de oxigênio aos tecidos; iodo (sobretudo peixes de água salgada), fundamental para funcionamento da tiróide; vitamina A, tão importante para uma boa visão; vitamina B1, B2, PP, D e F etc.

Todos os alimentos deste grupo devem ser consumidos muito frescos: alteram-se facilmente quando expostos ao ar, e mais se a temperatura for elevada; podem então provocar quanto a gema é mais facilmente atacada pelos sucos digestivos quando crua.

Devem, pois, preferir-se ovos quentes ou escalfados com a gema mal cozida.

Há produtos como salsichas de lata, fiambriño, e outros preparados de charcutaria que são vendidos como substitutos da carne. Mas atenção, que além de conterem muita gordura, são quase sempre salgados e alguns deles contêm corantes de que se desconhece os efeitos da sua ingestão crónica.

Pelo que foi dito podemos concluir que carnes musculares e vísceras, peixes e outros produtos do mar, e ovos são alimentos que, como quaisquer outros, devem entrar o mais variadamente possível nas nossas refeições. O mito de que um grande bife é o prato nutritivo por excelência, não só nos priva de outras fontes alimentares igualmente importantes, como provoca a ingestão de grande quantidade de gorduras saturadas. do que carne e peixes estufados com gordura abundante, assados no forno ou fritos.

Quando cozidos, parte dos seus elementos nutritivos passam para a água de cozedura, nomeadamente, sais minerais e vitaminas. Por isso, devemos aproveitá-la para preparar sopas e outros pratos ou então cozi

nhar fora do contacto com a água ou de modo que tudo se aproveite como em caldeiradas ou noutros cozinhados com tudo em cru.

Se são submetidos a altas temperaturas, como acontece quando se grelha ou assa na brasa, há que ter o cuidado de não comer as partes carbonizadas. Estas são cancerígenas.

O aquecimento durante muito tempo a temperaturas elevadas também provoca a destruição de ácidos aminados essenciais, diminuindo o valor biológico destes alimentos.

No que diz respeito aos ovos, a clara digere-se mais facilmente cozida, en alergias, toxi-infecções alimentares - diarreias, dores abdominais, febre, vômitos, dores de cabeça, falta de apetite, etc.

Dor isso, e porque muitas vezes a frescura é relativa, há vantagem em consumi-los congelados. Um alimento quando correc

tamente congelado até ao momento de ser utilizado apresenta o mesmo valor nutritivo que um produto realmente fresco.

Há outros processos de conservação de carnes e peixes, como fumagem e salga, mas pelos riscos que trazem para a saúde não devem ser frequentemente usados.

Há ainda que ter em atenção os diferentes processos de cozinhar estes alimentos, uma vez que influenciam o seu valor nutritivo e a facilidade de digestão.

De modo geral, o calor estereliza-os e exerce um efeito benéfico sobre as proteínas, tornando-as mais digeríveis.

Carne e peixe grelhados em lume brando ou cozidos são de mais fácil digestão