

Índice

Faz bem ou faz mal?

1. Cozinhar em panelas de alumínio pode causar Alzheimer?	14
2. É verdade que há alimentos que não podem ter aditivos?	15
3. O E 330 é nocivo para saúde?	17
4. O arroz fica solto devido a um aditivo específico?	18
5. Consumimos sal a mais?	18
6. A gordura vegetal é mais saudável do que a gordura animal?	20
7. Comer ovos faz aumentar o colesterol?	22
8. Os legumes crus são mais saudáveis do que os cozidos?	22
9. Os adultos não precisam de beber leite? E pessoas predispostas a cálculos renais devem evitá-lo?	24
10. A piza é uma refeição equilibrada?	25
11. A manteiga tem menos gordura do que a margarina? E a minarina?	26
12. Os churrascos são alternativas saudáveis?	27
13. Comer espargos pode provocar mau odor da urina? E a beterraba altera a sua cor?	28
14. O “leite” de soja tem o mesmo valor que o leite de vaca?	29
15. Juntar na mesma refeição peixe e espinafres faz mal?	30
16. Os espinafres são das melhores fontes de ferro?	31
17. Os refrigerantes provocam descalcificação dos ossos?	32
18. Posso comer um iogurte depois de passar o prazo?	33
19. Os leites fermentados “ricos em bífidos” podem alegar melhorar as defesas e o trânsito intestinal?	34
20. Se o chocolate ficar esbranquiçado, está estragado?	34
21. O chocolate provoca acne?	35

22. O chocolate tem propriedades antidepressivas?	36
23. As grávidas devem evitar cação e espadarte?	37
24. O sumo de laranja perde as vitaminas se não for bebido imediatamente depois de feito?	37
25. Comer laranjas à noite faz mal?	39
26. Uma colher de mel ajuda a curar as constipações?	39
27. Beber chá faz bem à saúde?	41
28. Comer uma maçã tocada faz mal?	43
29. Os legumes frescos têm mais vitaminas do que as conservas ou os congelados?	44
30. A “irradiação” dos alimentos torna-os radioativos?	45
31. Cozinhar os alimentos no micro-ondas pode ser perigoso?	46
32. Os suplementos de fibra são imprescindíveis para uma boa regulação intestinal?	47
33. O álcool é mais bem tolerado pelos homens do que pelas mulheres?	48
34. Não se pode beber álcool durante um tratamento com antibióticos?	49

Perder peso e emagrecer

35. O índice de massa corporal (IMC) é o dado mais fiável para sabermos se temos excesso de peso?	52
36. Podemos substituir o almoço por barritas ou outros substitutos de refeição?	53
37. Para perder peso é preciso “fechar a boca”?	54
38. O aspartame faz mal à saúde?	55
39. O adoçante proveniente da <i>Stevia</i> é o açúcar ideal?	56
40. Consumir fruta engarrafada (<i>smoothies</i>) equivale a ingerir fruta?	57
41. Ingerimos açúcares a mais? É melhor optar por frutose?	58
42. Se fizer dieta vou ficar deprimido? Porque é que os alimentos doces nos deixam mais bem-dispostos?	60
43. Beber água às refeições engorda?	61

44. As bebidas alcoólicas engordam?	61
45. O açúcar engorda mais do que a gordura?	63
46. Comer pão engorda?	64
47. O pão integral é menos calórico do que o pão branco?	65
48. As batatas fazem engordar?	65
49. Os consumidores vegetarianos ingerem menos calorias?	66
50. Beber água evita a celulite?	67
51. Saltar refeições ajuda a emagrecer?	68
52. Beber água em jejum emagrece?	69

No supermercado

53. Como escolher os alimentos para quem sofre de alergias alimentares?	72
54. Como comprar e conservar as batatas?	74
55. Como escolher o fiambre?	74
56. Como escolher e consumir bivalves?	76
57. Adoro delícias do mar. Mas afinal de que são feitas?	78
58. Como saber se o peixe está fresco?	78
59. O <i>Pangasius</i> é um peixe de qualidade?	79
60. O que é o tofu?	80
61. Se é barato, não tem qualidade?	81

Na cozinha

62. Em que prateleira do frigorífico devo arrumar cada alimento?	84
63. Posso deixar os alimentos fumados fora do frigorífico?	85
64. A tábua e os utensílios de cozinha devem ser de madeira ou de plástico?	87
65. Posso cozinhar comida saudável na frigideira?	88
66. Uma refeição saudável é incompatível com batatas fritas?	89

67. As bananas amadurecem a fruta?	92
68. As semiconservas “aguentam” tanto como as conservas?	93
69. Os legumes prontos a consumir podem ser guardados durante quanto tempo?	93
70. Como conservar bem os restos?	94
71. Como embalar corretamente os alimentos?	95
72. Espargos brancos, verdes ou roxos: como tirar o melhor partido de todos eles?	96
73. Os caldos “de carne” e “de legumes” podem ser usados sem problemas?	97

O que quer dizer?

74. O que significam os números e as letras impressos nos ovos?	100
75. “Biológico” quer dizer melhor?	101
76. O que quer dizer “ <i>basmati</i> ”?	102
77. Qual o significado de “ <i>light</i> ” e outras alegações do género?	103
78. O que significa “gorduras hidrogenadas”?	105
79. Como escolher a melhor bebida com sabor a fruta?	106
80. Qual a diferença entre uma “compota” e um “doce”?	109
81. Como vejo se um produto tem óleo de palma?	109
82. Um produto “acondicionado em atmosfera protetora” também precisa de frigorífico?	111
83. Posso confiar nos prazos de validade?	112
84. É obrigatório mencionar a presença de cafeína nos alimentos?	114
85. Qual o significado do teor em matéria gorda nos queijos?	115
86. Como saber se o peixe provém da aquicultura ou da pesca?	116
87. Os sulfitos referidos no rótulo dos vinhos são aditivos novos?	117

88. Como interpretar os valores diários de referência indicados no rótulo? 118
89. Como perceber qual a melhor garrafa de água? 119
90. Como calcular as três a cinco porções de fruta e as três a cinco porções de legumes que devemos consumir por dia? 121
91. Como saber se um alimento contém ou é um OGM? 122

Utilidades

92. Como evitar partir os ovos durante a cozedura? 126
93. Como congelar alimentos em casa? 127
94. Como descascar uma cebola sem chorar? 128
95. Como evitar problemas digestivos alterando hábitos alimentares? 129
96. Como prevenir e tratar a “diarreia do viajante”? 130
97. Como apresentar uma queixa em matéria de segurança alimentar? 131
98. Deve-se beber leite em caso de envenenamento? 132
99. Como se põe um fruto numa garrafa? 132
100. Como distinguir um “*champagne*” de outro vinho espumante? 133

Índice remissivo

135

CAPÍTULO 1

Faz bem ou faz mal?



1. Cozinhar em panelas de alumínio pode causar Alzheimer?

Descoberta em 1906 pelo médico Alois Alzheimer, que lhe deu o nome, a doença de Alzheimer consiste, de uma forma sucinta, numa doença degenerativa do cérebro que, entre outros sintomas, causa perdas de memória, afeta a capacidade de julgar e de raciocinar, gera alterações de humor e de comportamento e prejudica a forma de comunicar.

Muitos são os mitos e os rumores que circulam sobre esta doença, tanto no que diz respeito às causas como às consequências. O alumínio é um deles. É frequente lermos e ouvirmos que a absorção deste elemento poderá ser uma das causas. Há já algumas décadas que investigadores estudam a possível ligação entre a doença de Alzheimer e o alumínio. Destes estudos têm resultado várias descobertas contraditórias.

Qual o ponto da situação?

- O alumínio está presente no ambiente, nos alimentos ou bebidas que consumimos e também... nas panelas e noutros utensílios que contêm este elemento metálico. Ora, estes últimos têm estado entre os principais suspeitos de responsáveis pela doença.

- Alguns estudos revelam uma concentração mais elevada de alumínio no cérebro de doentes de Alzheimer; outros, não. Contudo, genericamente, as investigações nunca conseguiram concluir a existência de uma maior incidência de Alzheimer em pessoas mais expostas ao alumínio no meio profissional.

- Alguns investigadores incriminam o chá, cujas folhas poderiam acumular maiores concentrações de alumínio e, assim, contaminar as infusões. Contudo, não existe uma maior incidência da doença nas populações que consomem grandes quantidades de chá.

- Certos estudos também apontam o dedo ao papel de alumínio, às latas, etc. Mas também se sabe que a quantidade de alumínio ingerida por estas vias é ínfima comparada com outras fontes de exposição.

Não há estudos científicos que comprovem que cozinhar em panelas de alumínio aumenta o risco de contrair Alzheimer.

Resumindo e concluindo, no estado atual dos conhecimentos, a conclusão é só uma: não existem provas científicas convincentes que assegurem que o alumínio aumenta o risco de contrair a doença de Alzheimer.

Para mais informações: consulte o nosso guia prático *Lidar com a doença de Alzheimer*.

2. É verdade que há alimentos que não podem ter aditivos?

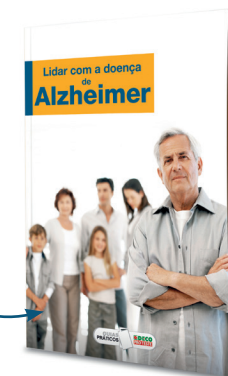
Colocar esta questão leva-nos a abordar a vasta polémica dos aditivos na nossa alimentação. Frequentemente, a DECO PROTESTE tem-se mostrado preocupada com o uso abusivo de aditivos nos alimentos, com os eventuais riscos para a saúde, seja de crianças seja de adultos, e com a escassez de informação prática fornecida aos consumidores. Por essa razão, abordamos regularmente os aditivos em inúmeros artigos, dossiês e testes comparativos e atualizamos regularmente o guia prático *Veneno no seu prato?*, sobre a temática.

Atualmente, são mais de 300 as substâncias que podem ser incorporadas nos alimentos. O seu uso (aditivos autorizados, alimentos onde estes podem ser incorporados e respetivas concentrações máximas admissíveis) é alvo de regulamentação europeia.

O que é, especificamente, um aditivo alimentar?

Um aditivo alimentar é uma substância com ou sem valor nutritivo adicionada intencionalmente durante o fabrico, a transformação, a preparação, o tratamento, o acondicionamento, o transporte ou o armazenamento de um produto alimentar. Não é habitualmente consumido de forma isolada nem utilizado como ingrediente característico na alimentação. Tem uma função tecnológica precisa e permanece no alimento, sob a sua forma inicial ou modificada. Noutros termos, o aditivo é uma substância adicionada a um produto alimentar para melhorar determinada característica, como a cor, a consistência, o sabor ou a durabilidade.

Os aditivos distinguem-se das substâncias que conferem determinado aroma, ou que têm fins nutricionais, tais como os sucedâneos de sal, as vitaminas e os minerais. São também diferentes dos auxiliares tecnológicos cuja presença no produto final não é desejada



conheça este livro na página 17

mas inevitável. Também não se confundem com os contaminantes, como os resíduos de pesticidas ou de metais pesados.

veja também a pergunta 26

Mas, afinal, há ou não alimentos que não podem ter aditivos?

A resposta à pergunta colocada é sim: alguns alimentos não podem conter qualquer tipo de aditivo. Este é, por exemplo, o caso do mel, dos açúcares, da manteiga, dos óleos e gorduras não emulsionados, dos iogurtes sem aromas, da água mineral natural e de nascente, do leite pasteurizado ou esterilizado ou do café (com exceção do instantâneo aromatizado). Noutros alimentos, a utilização de corantes é expressamente proibida: nos ovos, na farinha, no pão, no puré e nas conservas de tomate, nos sumos e nos néctares de fruta, na fruta e nos legumes em conserva, nos doces e nas geleias extras, no sal, nos produtos à base de cacau, no vinho, entre outros.

Eis alguns conselhos gerais.

- Salvaguardando algumas exceções, os aditivos têm de ser mencionados na lista de ingredientes na rotulagem dos alimentos pré-embalados. Geralmente, tal é feito pela indicação da categoria (por exemplo, “corante”), seguida de um código composto pela letra E, um número e, por vezes, letras minúsculas. Regra geral, os E 1_ _ são corantes; os E 2_ _ são conservantes; os E 3_ _ são antioxidantes.



O açúcar, um dos alimentos que não podem conter qualquer aditivo.

Apesar destas regras gerais, é preciso ter em atenção que existem aditivos precedidos por E2 e E3 que não são conservantes nem antioxidantes. Além disso, alguns têm diversas funções e encontram-se, portanto, em várias categorias.

Contudo, a ausência de E não significa forçosamente “sem aditivos”. Na verdade, o fabricante pode, legalmente, mencionar a categoria e o nome: por exemplo “corante: cochenilha”;

- Quando se compra um produto a granel, o facto de não constar qualquer menção não significa que o produto não contenha aditivos. De facto, o que é lamentável, para os alimentos não embalados, não existe obrigatoriedade nesse sentido.
- Existem também produtos pré-embalados para os quais não é obrigatória a lista de ingredientes (e, por conseguinte, a indicação

SAIBA MAIS!

Em www.deco.proteste.pt/alimentacao/seguranca-alimentar/dossie/aditivos-alimentares-seguros-indispensaveis, consulte o nosso dossiê completo sobre aditivos alimentares.



de aditivos). É o caso de bebidas alcoólicas ou alguns vinagres, por exemplo.

- É também importante saber interpretar corretamente as alegações na rotulagem. Por exemplo, “sem corantes” não significa forçosamente “sem aditivos” (pode ter conservantes, por exemplo).

• Para finalizar, lembre-se de que quanto mais um alimento for elaborado e submetido a processos de transformação, maior a probabilidade de conter aditivos.

Conheça a segurança de cada aditivo no nosso site e através do nosso guia

3. O E 330 é nocivo para saúde?

Já há mais de 30 anos que circulam listas fantasistas de aditivos, atribuídas indevidamente a diversas entidades, incluindo a própria DECO, nas quais o E 330 é indicado como aditivo supostamente perigoso. Embora já tenham sido denunciadas vezes sem conta como “falsas”, estas listas continuam, infelizmente, a servir de referência e a receber críticas de algumas pessoas. No entanto, incluem erros graves. O E 330, precisamente, aparece nesta lista como cancerígeno, quando, na verdade, não é mais do que ácido cítrico, que também existe de forma natural nas laranjas, nos limões, etc. Não representa qualquer perigo para os consumidores!



O que fazer em caso de dúvida?

No nosso site (www.deco.proteste.pt/alimentacao/seguranca-alimentar/simule-e-poupe/aditivos-nos-alimentos-conheca-a-seguranca) disponibilizamos um simulador que, entre outros aspetos, lhe indica a segurança de cada aditivo. Caso seja confrontado com uma destas listas ou se, na análise de um rótulo, desconfiar de algum aditivo em específico, recorra a ele e utilize-o. No guia prático *Veneno no seu prato?* encontre

SIMULE E POUPE

Aditivos nos alimentos: conheça a segurança

Como usar Simular

1 aditivo(s) encontrado(s)

Aditivo	Classe funcional	Avaliação	Alergénico
E 330 Ácido cítrico	Regulador de acidez	Acetável	Não

Guardar em PDF Nova pesquisa

Acetável A utilização justifica-se em certos casos.
 Efeito cumulativo Em pequenas doses não traz problemas. Se consumir vários alimentos com estes aditivos, a Dose Diária Admissível pode ser ultrapassada, sobretudo, em crianças.
 Enganador Desnecessário. Utiliza-se para mascarar defeitos de qualidade ou melhorar, de forma artificial, as características do alimento.
 Duvidoso Não há estudos conclusivos sobre a sua segurança.



a lista de aditivos autorizados e a sua avaliação, os efeitos secundários e os principais alimentos em que é permitido adicioná-los.

4. O arroz fica solto devido a um aditivo específico?

São muitos os consumidores que pensam que o arroz fica mais solto devido a um ou outro aditivo. Mas tal não é verdade!



É a vaporização e não um aditivo específico que contribui para o arroz se manter solto.

Qual é o processo?

O arroz não “cola” quando o amido não sai do interior dos bagos. Para tal, é submetido a um tratamento denominado “vaporização”, que consiste em expor o arroz a vapor de água a uma temperatura de 100°C a 120°C. O calor e a humidade levam a que as moléculas de amilose (um constituinte importante do amido) fiquem ligadas no interior dos bagos. Assim, o amido fica preso dentro dos bagos durante a cozedura e não “liga” os bagos de arroz.

E o contrário?

Há outros tipos de arroz em que, pelo contrário, os bagos ficam ligados, e que são usados, por exemplo, na cozinha asiática. Este arroz que se “cola” incorpora, regra geral, uma forma de amido com moléculas maiores, as quais são facilmente libertadas durante a cozedura e agem como um ligante, que permite até formar bolas de arroz.

5. Consumimos sal a mais?

Sim, os números são do conhecimento geral: consumimos, em média, o dobro do sal recomendado pela Organização Mundial da Saúde. A OMS recomenda um máximo de cinco gramas de sal por dia, sendo, por norma, aceite que mesmo as pessoas saudáveis devem reduzir a ingestão de sal até cerca de três gramas diários. Ora, estamos bem longe deste ideal, pois o nosso consumo diário ronda, em média, os 10 a 11 gramas.

Porque faz mal em excesso?

O sal de cozinha é na verdade cloreto de sódio (NaCl). Do ponto de vista nutricional, o sódio (Na) é que está na origem dos problemas

para a saúde causados pelo seu consumo excessivo, embora seja necessário no nosso organismo, nomeadamente para a transmissão do influxo nervoso, para a contração muscular, a hidratação do corpo, etc. Contudo, quando consumido em excesso, o sódio pode ter efeitos nefastos sobre a saúde. Existe uma relação direta entre a ingestão de sal e a hipertensão. Quanto às pessoas que já sofrem desta doença, o consumo excessivo de sal pode provocar uma subida da pressão arterial, com todas as consequências ao nível das doenças cardiovasculares.

Quais as principais fontes de sal na nossa alimentação?

É certo que não se deve abusar do saleiro (prove sempre os alimentos antes de adicionar sal), mas não é este o principal culpado pela quantidade de sal que ingerimos diariamente. O sal que adicionamos quando cozinhamos ou diretamente no prato representa apenas 15 por cento do total de sal ingerido. Na verdade, 75 por cento encontram-se já incorporados nos alimentos que compramos, como queijos, pratos preparados, produtos de charcutaria, sopas instantâneas, batatas fritas de pacote, etc. Isto é aquilo a que chamamos “sal escondido”. Os restantes 10 a 15 por cento provêm do sódio naturalmente presente em diversos alimentos.

Consultar a rotulagem?

Claro! É, contudo, lamentável que, atualmente, os fabricantes não sejam obrigados a referir os teores em sal na rotulagem e que, quando o fazem, as expressões possam variar: por vezes, indicam o teor em “NaCl” (cloreto de sódio), outras vezes, só em “Na” (sódio). Com o novo regulamento comunitário relativo à prestação de informação aos consumidores, a rotulagem nutricional vai tornar-se obrigatória, embora apenas a partir de dezembro de 2016, e obriga à indicação do sal, além de outros elementos. Até lá, e no caso de a informação ser disponibilizada, saiba que, se a rotulagem apenas referir o teor em sódio, para conhecer o equivalente ao teor em sal (NaCl) deve multiplicar esse valor por 2,5. Por exemplo: 0,3 gramas de sódio correspondem a 0,75 gramas de cloreto de sódio.

Qual o teor em sal?

Por lei, considera-se que um alimento com menos de 0,3 gramas de sal por cem gramas pode fazer a alegação “baixo teor em

SAIBA MAIS!

Para mais informações, consulte os endereços www.deco.proteste.pt/saude/emagrecer/dicas/sal-como-reduzir-a-mesa e www.deco.proteste.pt/alimentacao/nc/dicas/mistura-de-aromas-em-pratos-com-menos-sal.

veja a pergunta 77



sal”; já se não contiver mais de 0,1 gramas por cem gramas, é tido como “muito baixo teor em sal”; e, se não contiver mais de 0,0125 gramas de sal por cem gramas, pode fazer a alegação “sem sal”.

No caso concreto do pão, a lei fixa um teor máximo de sal de 1,4 gramas por cem gramas de pão, ou seja, 0,55 gramas de sódio por cem gramas de pão.

Como prevenir excessos?

Tenha em conta as porções consumidas (provavelmente, não come habitualmente só cem gramas de piza, mas mais, de acordo com o número de fatias). Faça as contas tendo em consideração não só o teor de sal como a quantidade de alimento que vai ingerir.

Prove sempre os alimentos antes de adicionar sal.

Além disso, tente fazer um esforço no sentido de corrigir o paladar: as especiarias, as ervas aromáticas, o sumo de limão, etc., ajudam a realçar sabores e são uma forma de substituir, pelo menos em parte, o sal adicionado.

6. A gordura vegetal é mais saudável do que a gordura animal?

Bem, nem sempre a gordura vegetal é mais saudável do que a gordura animal. Vamos explicar as razões.

Porque se pensa assim?

À partida, uma gordura vegetal é uma gordura saudável, por oposição a uma gordura animal, que associamos a um maior teor em gorduras saturadas. Efetivamente, a maioria das gorduras de origem animal é rica em ácidos gordos saturados, nefastos para a saúde, e pobre em ácidos gordos insaturados (com um efeito benéfico sobre os níveis de “mau” colesterol sanguíneo). Já a maioria das gorduras vegetais é pobre em ácidos gordos saturados e rica em polinsaturados.

Mas há exceções!

A manteiga de cacau, o óleo e a gordura de coco ou o óleo de palma são particularmente ricos em ácidos gordos saturados. Além disso, enquanto existem gorduras vegetais que, pela sua natureza, têm uma composição saudável (como é o caso do azeite), outras, devido aos processos tecnológicos a que são submetidas, podem perder algumas

das suas virtudes. Um exemplo destes processos é a **hidrogenação**, usada para solidificar óleos vegetais líquidos, nomeadamente para o fabrico de margarinas, gorduras para fritar, etc. Sob esta nova forma, a proporção de ácidos gordos saturados aumenta sensivelmente, assim com a de ácidos gordos *trans*, também eles nefastos para a saúde. Certo é que, independentemente da origem da gordura, não nos podemos esquecer do seu aporte calórico: um grama de gordura fornece quatro quilocalorias.

veja também a pergunta 78

Alguns conselhos gerais que lhe poderão ser úteis:

- limite o consumo de carnes ricas em ácidos gordos saturados (borrego, cabrito, vaca, vitela, etc.) e de gorduras *trans* (frequentemente presentes em bolachas, bolos, batatas fritas de pacote, etc.);
- privilegie as carnes pobres em ácidos gordos saturados (aves, coelho, etc.);
- inclua peixe seis vezes por semana na sua ementa e, pelo menos uma vez, opte por peixes gordos (enguia, sardinha, salmão, atum, truta, etc.);
- para fritar, opte por óleos alimentares, azeite, óleo de girassol e óleo de amendoim, particularmente indicados para preparações quentes. Para preparações frias, como saladas, o azeite é uma boa escolha;
- inclua nozes, amêndoas, avelãs, passas de uva ou alperces na sua dieta alimentar (até 50 gramas – uma mão cheia – por dia), quer como aperitivo quer como acompanhamento em saladas, carne ou peixe, misturados com iogurte, queijo ou cereais e em sobremesas. Ricos em gorduras insaturadas, que ajudam a reduzir os níveis de “mau” colesterol no sangue, ainda assim convém consumi-los com moderação, pois as suas gorduras representam cerca de 80 por cento das calorias fornecidas pelos frutos secos. Se sofre de hipertensão ou se quer perder peso, opte pelos frutos secos sem sal e sem serem fritos ou tostados.

Opte por peixe seis vezes por semana e, pelo menos uma vez, por peixes gordos, como o salmão ou o atum.



7. Comer ovos faz aumentar o colesterol?

É um facto que um ovo, mais concretamente a sua gema, contém cerca de 250 miligramas de colesterol. Contudo, mais do que o colesterol alimentar por si só, é o consumo de gorduras ricas em **ácidos gordos saturados** que contribui para o aumento do chamado “mau” colesterol (LDL), cujos valores elevados fazem aumentar o risco de doenças cardiovasculares.

veja também a pergunta 78

O que se passa no nosso corpo?

Regra geral, um organismo saudável contrabalança o colesterol ingerido, sintetizando-o no fígado em quantidades menores e excretando-o mais ou absorvendo-o menos. Assim, a quantidade ingerida por meio da alimentação não eleva automaticamente os níveis do colesterol sanguíneo. Aliás, numa dieta orientada para a redução do colesterol, considera-se que a medida mais importante passa por cortar na gordura em geral e, em especial, na gordura rica em ácidos gordos saturados. Raramente é preciso evitar completamente o consumo de ovos!

O que dizem os estudos?

Vários estudos têm concluído que o consumo diário de um ovo não incrementa os níveis de colesterol no plasma nem o risco de contrair doenças cardiovasculares. Este perigo está sobretudo relacionado com o consumo de gorduras saturadas e não com o colesterol presente nos alimentos. As pesquisas também têm revelado que não existem riscos acrescidos para os diabéticos.

Consumir um ovo por dia não contribui para aumentar os níveis de colesterol de pessoas saudáveis.

Resumindo...

O ovo, mais concretamente a sua gema, apesar de ser um alimento rico em colesterol, não contribui necessariamente para o aumento do mesmo, quando o organismo é saudável e no contexto de um regime alimentar equilibrado, em que sejam evitadas as gorduras ricas em ácidos gordos saturados. O ideal é consumi-lo **cozido**.

veja também a pergunta 92

8. Os legumes crus são mais saudáveis do que os cozidos?

Não há dúvida de que consumir regularmente legumes crus é saudável. De facto, muitos legumes perdem entre 20 e 50 por

cento das vitaminas quando são cozinhados. Contudo, os legumes contêm outros nutrientes igualmente interessantes para a saúde, como os carotenoides (por exemplo, o betacaroteno nas cenouras, o licopeno no tomate ou a luteína nos espinafres), os quais são antioxidantes. Neste caso, a cozedura aumenta a assimilação destes elementos. Por exemplo, a absorção de betacaroteno é três vezes maior quando ingerimos cenouras cozidas em vez de cruas.

Assim, o melhor é optar por uma **alimentação variada**, incluindo legumes crus (pelo seu aporte em vitaminas) e cozidos (para uma assimilação mais eficiente de outros nutrientes).

veja a pergunta 90

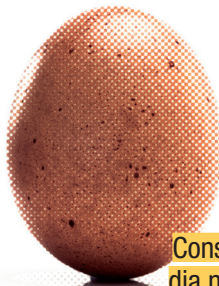
Alguns conselhos para melhor preservar o teor em vitaminas dos legumes:

- prepare os legumes (descasque-os, corte-os, etc.) mesmo antes da refeição e não com demasiada antecedência;
- utilize a menor quantidade possível de água para a cozedura. Geralmente, a cozedura a vapor (ou no **micro-ondas**) preserva uma maior quantidade de vitaminas do que com água. Mas há exceções à regra: o melhor método para cozer as couves-de-bruxelas é em água; os brócolos conservam melhor o seu valor nutricional no micro-ondas; e as batatas perdem menos vitamina C cozidas a vapor ou na panela de pressão;
- coloque os legumes na água só quando esta começar a ferver e evite deixá-los de molho muito tempo antes de os cozinhar;
- não deixe os legumes a cozer mais do que o tempo necessário;
- aproveite a água da cozedura dos legumes para preparar sopas ou molhos, exceto se ela foi usada para cozer legumes suscetíveis de conter níveis elevados de nitratos, como os **espinafres**,

veja também a pergunta 31

Para melhor preservar as vitaminas, descasque e corte os legumes mesmo antes de preparar a refeição e não com antecedência.

veja a pergunta 15



a couve-chinesa, o aipo, o rabanete e o nabo. Nestes casos, rejeite a água da cozedura.

9. Os adultos não precisam de beber leite? E pessoas predispostas a cálculos renais devem evitá-lo?

O cálcio é indispensável para os ossos e para os dentes e previne a osteoporose, que se traduz no enfraquecimento dos ossos, que ficam mais suscetíveis a fraturas. Também intervém nos mecanismos de coagulação sanguínea, na produção de hormonas e nas reações de excitabilidade dos nervos e dos músculos, especialmente o cardíaco. Também ajuda a regular a tensão.

Leite só para crianças e jovens?

Nem sempre o leite é visto com bons olhos, quer pela qualidade da sua gordura quer pelas intolerâncias que às vezes provoca, entre outros fatores. No entanto, quando não existem restrições médicas, em qualquer idade se aconselha o consumo de leite e de alguns derivados. Estes são alimentos especialmente ricos em cálcio, com uma boa relação com o fósforo (pois a absorção de cálcio ao nível do intestino é influenciada pela presença de fósforo), sendo mais eficaz quando a quantidade deste é cerca de metade da do cálcio.

Que quantidade?

É certo que as necessidades diárias de cálcio variam com a idade, o sexo e a situação específica de cada pessoa, mas, regra geral, os especialistas recomendam, no mínimo, três doses de laticínios por

dia, como dois copos de leite e um iogurte, por exemplo. Quanto às características do leite, saiba que leite gordo, meio-gordo e magro têm as mesmas quantidades de cálcio. No entanto, é

Tanto adultos como pessoas predispostas a cálculos renais podem, à partida, consumir leite e derivados.



preferível optar pelas versões meio-gordas, para ingerir menos gordura saturada e, ao mesmo tempo, não perder as vitaminas lipossolúveis associadas às gorduras.

E para as pessoas predispostas a cálculos renais?

É um facto que o cálcio é suscetível de originar pequenos cálculos nos rins (ou pedras nos rins). Na verdade, estes, que podem bloquear os ureteres e causar dores muito intensas, têm origens diversas. Resultam da cristalização nos rins de substâncias como, por exemplo, o ácido úrico, o ácido oxálico, o magnésio, além do próprio cálcio.

Contudo, frequentemente, a formação destas pedras não resulta do consumo excessivo de cálcio. Pelo contrário: consumir laticínios pode mesmo contribuir para reduzir a formação destes cálculos.

De facto, na maioria dos casos, trata-se de cálculos oxálicos, causados pela cristalização de ácido oxálico contido, por exemplo, no ruibarbo, no cacau e em produtos que o contêm, como o chocolate, nos frutos secos e na gordura para barrar, na beterraba ou nos espinafres, na carambola e no seu sumo. Ora, o ácido oxálico circula no sangue antes de ser metabolizado nos rins. O cálcio ajuda a neutralizá-lo. Consequência: mais do que ser assimilado pelo organismo, é expelido. Ou seja, aconselhar pessoas predispostas a cálculos renais a evitarem produtos lácteos não faz sentido, antes pelo contrário!

10. A piza é uma refeição equilibrada?

Marguerita, napolitana, romana, *capricciosa*, etc. A piza, que até há poucas décadas poucos conheciam, invadiu o mercado com muitas variedades e denominações que nos lembram Itália, embora também sejam fabricadas fora das suas fronteiras! Em casa ou no restaurante, é, hoje, com frequência, a nossa refeição. Mas será que constitui uma refeição equilibrada e completa? As conclusões que se seguem resultam de testes e análises que a DECO PROTESTE tem realizado.

Calorias a mais?

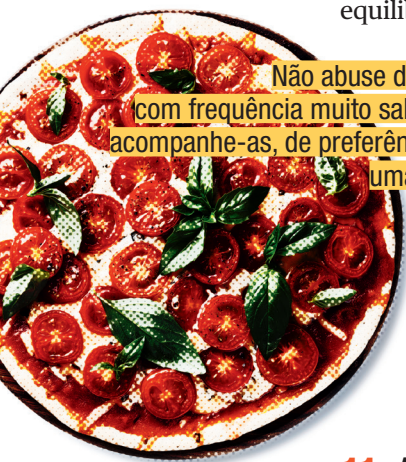
Uma piza inteira pode ser demasiado calórica para uma refeição, em especial se se tratar do jantar. Mas tudo depende da nossa

veja a pergunta 5

constituição, da nossa atividade física, da variedade da piza e da quantidade ingerida.

Em geral, a proveniência das calorias é adequada, ou seja, uma piza contém proteínas, gorduras e hidratos de carbono em proporções equilibradas. Contudo, muitas têm sal a mais. Se consumir uma inteira, pode mesmo ultrapassar o valor recomendado pela Organização Mundial da Saúde.

Não abuse das pizzas, com frequência muito salgadas, e acompanhe-as, de preferência, com uma salada.



Concluindo...

Sim, a piza pode constituir o prato principal de uma refeição equilibrada. Contudo, tenha em mente que todos os nutrientes e compostos de que necessitamos só se conseguem com uma alimentação diversificada. Não vem mal nenhum ao mundo em consumir uma piza de vez em quando, mas, como para tudo, “a dose faz o veneno”.

11. A manteiga tem menos gordura do que a margarina? E a minarina?

Não, este é mais um mito que teima em ficar. A manteiga e a margarina têm ambas na sua composição, pelo menos, 80 por cento de matéria gorda. É o tipo de gorduras que as diferencia.

De onde vem o mito?

Enquanto a manteiga é exclusivamente de origem animal (com uma proporção maior de ácidos gordos saturados), a margarina pode ser só de origem vegetal ou resultar de uma mistura (matérias gordas animais e vegetais).

veja também a pergunta 6

Uma margarina de origem vegetal (e isenta de óleo hidrogenado), por conter ácidos gordos mais saudáveis, é, de um ponto de vista nutricional, preferível à manteiga. Contudo, de um ponto de vista puramente gastronómico, a manteiga sai, sem dúvida, vitoriosa. Não há, por isso, motivos para que quem não sofre de problemas cardiovasculares se prive de manteiga, desde que a consuma com moderação, aliás, como no caso de margarina.

Que tipo escolher?

As pessoas que vigiam o peso escolhem, preferencialmente, as manteigas magras ou as margarinas *light* (minarinas).

Estes produtos apenas contêm cerca de 40 por cento de matérias gordas, ou seja, metade das matérias gordas das manteigas e margarinas clássicas.

Estas gorduras “*light*” contêm, no entanto, mais água. Por isso, estes produtos são desadequados para cozinhar, uma vez que, sob o efeito do calor, estas gorduras tendem a perder estabilidade.

A manteiga e a margarina têm teores de gorduras e calorias semelhantes.



12. Os churrascos são alternativas saudáveis?

Os grelhados constituem um dos modos de confeção mais saudáveis, desde que se evite o contacto direto dos alimentos com as chamas, para impedir a formação de substâncias potencialmente cancerígenas, como os hidrocarbonetos aromáticos policíclicos (HAP), entre os quais se contam os benzopirenos.

Aqui ficam alguns conselhos para levar a cabo as suas churrascadas:

- qualquer que seja o modelo de grelhador, é importante vê-lo já montado antes de o comprar (verifique sobretudo a estabilidade do aparelho);
- quanto à questão de escolher a carvão ou a gás, há que ter em conta alguns aspetos. Geralmente, os de carvão são procurados pelo sabor característico que aquele confere ao alimento, ao contrário dos de gás. Os grelhadores a carvão são, geralmente, mais baratos, mas muitos apresentam, infelizmente, um grande defeito: as pegas e algumas partes do aparelho podem atingir temperaturas elevadas, pelo que se aconselha o uso de luvas adequadas para evitar queimaduras;
- é melhor limpar o aparelho após cada utilização em vez de o fazer apenas antes da utilização seguinte. Para o efeito, basta uma escova metálica; não é necessário usar detergente;
- instale o aparelho numa superfície plana e longe de qualquer elemento inflamável;
- nunca use o aparelho num local fechado, como uma garagem ou uma marquise;
- procure ter à mão um balde com água ou areia, um extintor ou uma manta antifogo;
- não desloque o aparelho aceso ou quente e não deixe crianças aproximarem-se;

- evite cozinhar alimentos com muita gordura. Durante a confecção, poderiam ficar em parte carbonizados, o que pode ser nocivo para a saúde;
- evite que pingue gordura sobre a fonte de calor;
- deposite em travessas distintas os alimentos cozinhados e os crus;
- evite que as chamas atinjam diretamente os alimentos;
- não deixe os alimentos cozinhados muito tempo ao sol;
- para grelhar peças de carne muito volumosas, é preferível proceder primeiro a uma pré-cozedura e só no fim as passar no grelhador.

- Cuidados específicos com os grelhadores a carvão:
 - escolha um modelo com grelha regulável;
 - espere que as brasas fiquem cobertas de uma película de cinzas esbranquiçadas antes de colocar os alimentos.
 - utilize carvão e nunca restos de madeira tratada ou envernizada, por exemplo;
 - não use álcool ou petróleo para fazer brasa, mas antes acendalhas próprias para o efeito;
 - espere que as brasas e as cinzas arrefeçam antes de as deitar fora.

Para fazer churrascos saudáveis, precisa de ter cuidados acrescidos.

- Cuidados com os grelhadores a gás:
 - estes aparelhos funcionam com gás propano ou butano, mas não com ambos; verifique sempre qual é o tipo de gás a utilizar;
 - quando chegar à época dos churrascos, assegure-se de que o aparelho continua em bom estado (tubagens de alimentação sem furos, etc.);
 - antes de o ligar, abra a tampa, para evitar qualquer acumulação de gás no interior;
 - antes de desligar os queimadores, corte a entrada de gás, para evitar que este se acumule nas tubagens.

13. Comer espargos pode provocar mau odor da urina? E a beterraba altera a sua cor?

Há já muito tempo que se afirma que o consumo de espargos pode efetivamente conferir um odor desagradável à urina. Até há bem pouco tempo, as teorias eram bastante contraditórias a este respeito. Mas parece que agora tudo começa a ficar mais claro.

veja a pergunta 72

Qual a explicação?

Os espargos contêm asparagina, um aminoácido que protege as plantas jovens contra ataques de parasitas. No organismo, esta substância tem a particularidade de se transformar rapidamente num composto sulfuroso volátil, eliminado pela urina e responsável por esse odor tão característico.

Mas a história não fica por aqui: ao que tudo indica, não reagimos todos da mesma maneira a este fenómeno. Os investigadores descobriram o segredo: para captarmos o tal cheiro, precisamos de um recetor específico no nariz. Algumas pessoas têm este recetor; outras, não.

E não é só o odor da urina que pode ser influenciado pelo consumo de alguns legumes. A cor também pode mudar. A beterraba vermelha, sobretudo, inclui um pigmento vermelho que pode conferir cor à urina. Mas tal não acontece sistematicamente: por vezes, sob o efeito da acidez do estômago, este pigmento poderá ficar tão diluído que se tornará invisível a olho nu.

Não se assuste se a urina aparecer avermelhada após a ingestão de beterraba. Trata-se de um fenómeno natural.



Em todo o caso, não se preocupe com a alteração do cheiro da urina após o consumo de espargos ou com a da cor da urina se ingeriu beterraba: trata-se de fenómenos naturais de eliminação do organismo.

14. O “leite” de soja tem o mesmo valor que o leite de vaca?

Claro que não! Mas, antes de nos alongarmos em explicações, temos de dizer que o termo “leite” de soja, muitas vezes usado, não é nada adequado: devemos dizer antes “bebida de soja”.

O que é, afinal, a bebida de soja?

É extraída dos grãos de soja, tratando-se, portanto, de uma bebida vegetal. Tem, obviamente, uma composição diferente da do leite de vaca: a bebida de soja contém essencialmente proteínas vegetais e é rica em ácidos gordos polinsaturados, ao contrário do leite de vaca, que contém proteínas animais e é rico em ácidos gordos saturados. Ao contrário do leite de vaca, a bebida de

soja não é uma boa fonte de cálcio e não inclui lactose, o açúcar do leite. Atualmente, esta bebida comercializa-se enriquecida, nomeadamente em cálcio.

veja também a pergunta 9

A bebida de soja pode ser uma alternativa interessante?

Nalgumas pessoas, o leite de vaca provoca distúrbios mais ou menos sérios: inchaço abdominal, câibras no estômago, diarreia, etc. Estes problemas são causados por uma intolerância à lactose presente no leite. Nestes casos, a bebida de soja (e derivados, como pudins ou natas de soja, por exemplo) pode ser uma alternativa interessante.

A bebida de soja pode ser uma alternativa interessante para pessoas intolerantes à lactose ou que optem por um regime exclusivamente vegetariano.

Contudo, a bebida de soja contém naturalmente pouco cálcio. Por esse motivo, os fabricantes adicionam este nutriente por sistema. Este enriquecimento é, neste caso, muito útil – mais vale optar sempre pela versão “enriquecida com cálcio”.

15. Juntar na mesma refeição peixe e espinafres faz mal?

Ouve-se esta ideia com frequência. Mas faz mesmo mal comer peixe e espinafres em simultâneo?

veja também a pergunta seguinte

De onde vem este mito?

Alguns legumes verdes, tais como os espinafres, podem conter teores mais elevados de nitratos, potenciados pela utilização excessiva de fertilizantes azotados. Por si só, os nitratos não representam perigo para a saúde. Mas, uma vez aquecidos e em contacto com bactérias da boca, podem transformar-se em nitritos. Esses, sim, em quantidades elevadas, podem ser nocivos: por um lado, podem impedir a normal oxigenação do sangue (cianose); por outro, no estômago, combinam-se com compostos orgânicos, podendo gerar nitrosaminas. Já o peixe contém aminas. No estômago, a mistura de nitritos e de aminas também pode levar à formação de nitrosaminas, que são cancerígenas. Mas ainda subsistem muitas dúvidas a este respeito, pois também se sabe que os espinafres contêm substâncias como a vitamina C, que contrariam a formação de nitrosaminas. Ou seja, por outras palavras, não existe qualquer motivo para não incluir peixe e espinafres na mesma refeição.

E quanto a aquecer um resto de espinafres?

Como vimos, os espinafres podem conter quantidades ainda consideráveis de nitratos, que podem transformar-se em nitritos sob o efeito do calor e das bactérias. Esta transformação poderá ser amplificada com a duração da cozedura. Não é, por isso, aconselhável aquecer espinafres.

Então, devemos evitar pratos pré-preparados que incluam espinafres, já que deverão ser aquecidos uma segunda vez antes de consumidos? A maioria das preparações industriais à base de espinafres é submetida a um processo de refrigeração acelerado. As bactérias responsáveis pela transformação de nitratos em nitritos têm, por isso, possibilidade de se desenvolverem.

Para reduzir os riscos, aqui ficam alguns conselhos:

- retire os caules dos espinafres frescos, já que é aí que se concentram os nitratos;
- reduza o consumo de espinafres frescos no inverno, dando preferência aos congelados;
- não ofereça legumes potencialmente ricos em nitratos, tais como espinafres, a bebés e a crianças pequenas.

Não há motivo para não incluir em simultâneo peixe e espinafres na mesma refeição.



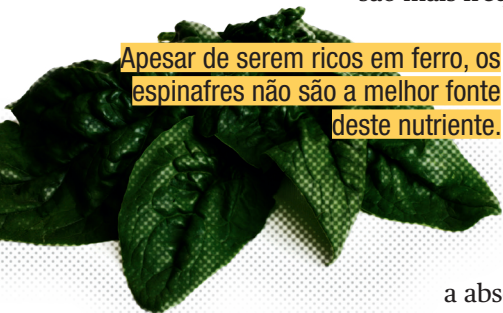
16. Os espinafres são das melhores fontes de ferro?

O ferro é um mineral essencial que entra na constituição da hemoglobina dos glóbulos vermelhos e da mioglobina, pigmento que assegura o fornecimento do oxigénio às células. É armazenado no fígado, no baço e na medula óssea. O metabolismo do ferro processa-se em circuito fechado (o corpo humano contém cerca de quatro gramas de ferro): quando os glóbulos vermelhos morrem, o ferro que contêm é reabsorvido em grande parte. As perdas acontecem em caso de hemorragia. Acidentais no homem, são mais regulares na mulher: por isso, as carências são raras nos primeiros, mas relativamente frequentes nas segundas.

Como garantir o fornecimento de ferro?

Convém saber que assegurar o fornecimento de ferro não é fácil, porque só uma parte reduzida do ferro que absorvemos é realmente assimilada pelo organismo. O ferro fornecido pela carne é

assimilado mais facilmente do que o do leite, dos ovos, dos frutos, dos legumes e dos cereais. É por isso que nos adeptos de regimes vegetarianos e sobretudo nas mulheres e nas crianças as carências são mais frequentes.



Apesar de serem ricos em ferro, os espinafres não são a melhor fonte deste nutriente.

Ao contrário do que se pensa, apesar de os espinafres serem ricos em ferro, não constituem uma fonte melhor do que as demais. Por um lado, existem alimentos com mais quantidade de ferro, mesmo de origem vegetal (por exemplo, o cacau ou algumas leguminosas secas). Por outro, enquanto alguns nutrientes, como a vitamina C, melhoram a absorção de ferro, outros, como o ácido oxálico, que se encontra, por exemplo, nos espinafres, dificultam-na.

17. Os refrigerantes provocam descalcificação dos ossos?

Um refrigerante é, *grosso modo*, composto por água, açúcares, aromas ou extratos vegetais e alguns aditivos, entre os quais acidificantes, como o ácido fosfórico. Podem ter sumo ou polme de frutos, mas em quantidades nunca elevadas, pelo que o seu interesse nutricional é limitado. Há uns anos, alguns estudos indicaram que o consumo excessivo de refrigerantes poderia ter um efeito negativo sobre a densidade óssea, sendo responsável por um aumento de fraturas. A explicação encontrar-se-ia, segundo os autores, no ácido fosfórico, um aditivo presente nos refrigerantes, em particular, nos de cola. Este aditivo seria responsável pela descalcificação do esqueleto, e, como consequência, os ossos ficariam mais frágeis.

Desde então, outros estudos têm procurado pôr em causa estas conclusões. Não seria o ácido fosfórico o culpado por esta eventual



Não está provado que os refrigerantes provoquem descalcificação dos ossos, mas evite os excessos.

descalcificação. A razão, defendem, para este número mais elevado de fraturas seria o facto de os grandes consumidores de refrigerantes não ingerirem leite e produtos lácteos em quantidade suficiente, o que explicaria as carências graves de cálcio. Verdade ou não, certo é que, apesar de o fósforo ser um elemento essencial, a ingestão regular e exagerada de produtos que contêm ácido fosfórico (E 338) e fosfatos (E 339 a E 341, E 343, E 450 a E 452 e E 541) pode diminuir a absorção de cálcio por desequilíbrio da relação cálcio/fósforo no organismo.

Evitar a osteoporose!

Prevenir a descalcificação dos ossos passa por praticar desporto e seguir uma alimentação rica em cálcio e vitamina D desde a juventude. Estas medidas poderão contribuir para gerar uma boa massa óssea e reduzir o risco de osteoporose na idade adulta.

veja também a pergunta 9

18. Posso comer um iogurte depois de passar o prazo?

Não: consumir iogurtes fora de prazo não é aconselhado. Aliás, ingerir alimentos fora do prazo não é um bom princípio. Ainda assim, há casos em que é possível “esticar” a validade e outros em que deve ser respeitada a **data**.

veja também a pergunta 83

Data de durabilidade mínima ou data-limite?

Em primeiro lugar, é essencial saber distinguir entre durabilidade mínima (“consumir de preferência antes de...” ou “consumir de preferência antes do fim de...”) e data-limite de consumo (“consumir até...”).

A data de durabilidade mínima refere-se a alimentos como arroz, grão, bolachas, chocolates e massas. Aqui, ainda que possa haver alterações ao nível do sabor, da textura, da cor e do cheiro, se a data for ultrapassada, os alimentos podem ser consumidos com relativa segurança. Já a data-limite refere-se a alimentos muito perecíveis, como o queijo fresco, os iogurtes e a carne de aves, e deve ser respeitada. Caso contrário, o consumidor pode sofrer uma toxi-infeção alimentar, se ingerir um produto contaminado.



A data-limite de consumo indicada nos iogurtes deve ser respeitada.