

COMER OVOS
AUMENTA
O COLESTEROL?

**e outras questões interessantes
sobre alimentação**



INSTRUÇÕES DE NAVEGAÇÃO



COMER OVOS
AUMENTA
O COLESTEROL?

**COMER OVOS AUMENTA O COLESTEROL?
E outras questões interessantes sobre alimentação**

Título do original: L'alimentation en 100 questions

© 2012, Association des Consommateurs Test-Achats S.C., Bruxelas

Tradução: Cécile Rodrigues

Revisão técnica e adaptação: Nuno Dias e Sofia Mendonça

Coordenação editorial e redação: Alda Mota

Revisão de texto: Florbela Barreto

Projeto gráfico, capa e paginação: Alexandra Lemos

Formato digital: Alda Mota e Isabel Espírito Santo

Fotografia da capa: Thinkstock Photos

Fotografias e infografias: Alexandra Lemos (págs. [52](#) e [90](#)),

Anyforms Design ([pág. 119](#)), Euroconsumers (págs. [48](#), [84](#), [85](#), [94](#), [111](#), [118](#) e [120](#)),

João Ribeiro (págs. [93](#), [100](#), [108](#), [112](#) e [113](#))

e Thinkstock Photos (todas as restantes)

Diretora e editora de publicações: Cláudia Maia

Coordenador dos guias práticos: João Mendes

© 2014 DECO PROTESTE, Editores, Lda.

Todos os direitos reservados por:

DECO PROTESTE, Editores, Lda.

Av. Eng. Arantes e Oliveira, 13

1900-221 LISBOA

Tel.: [218 410 800](tel:218410800)

Correio eletrónico: guias@deco.proteste.pt

1.ª edição: abril de 2014

Versão digital: janeiro de 2020

Depósito legal n.º 372265/14

ISBN 978-989-737-029-8

Impressão:

Agir

Rua Particular, Edifício Agir

Quinta de Santa Rosa

2680-458 CAMARATE

Esta edição respeita as normas
do novo Acordo Ortográfico.

Esta publicação, no seu todo ou em parte,
não pode ser reproduzida nem transmitida
por qualquer forma ou processo, eletrónico,
mecânico ou fotográfico, incluindo fotocópia,
xerocópia ou gravação, sem autorização prévia
e escrita da editora.

COMER OVOS
AUMENTA
O COLESTEROL?

**e outras questões interessantes
sobre alimentação**





Porquê este livro?

Numa sociedade dominada por uma publicidade feroz e pela difusão de informações nem sempre credíveis, sentimo-nos por vezes confusos na hora de escolher e de dar o melhor uso aos alimentos. Rumores e ideias feitas, crenças populares, rótulos difíceis de compreender e dados nem sempre coincidentes levam a que muitas vezes não saibamos o que comer, como confeccionar as refeições ou mesmo o que é seguro ou perigoso levar para as nossas mesas.

Senão, vejamos: diz-se que o chocolate provoca acne, a margarina tem menos gordura do que a manteiga e os espinafres são a melhor fonte de ferro. Mas será isto verdade? Os consumidores são frequentemente alertados para os malefícios do consumo de carnes vermelhas, ovos, adoçantes... Haverá mesmo motivo para preocupações? E para emagrecer, devo beber um copo de água em jejum e evitar os líquidos às refeições? As batatas vão arruinar-me a dieta? O pão branco deve ser substituído por pão integral?

Este guia prático pretende ajudá-lo a saber um pouco mais sobre o mundo da alimentação, para que assuma plenamente o seu papel de consumidor. Estas cem questões relacionadas com o que comemos ajudá-lo-ão a separar, por si, o trigo do joio no que respeita aos alimentos. Caso não queira lê-las de fio a pavio, procure no **índice remissivo** o ingrediente ou a situação que lhe causa preocupação e vá diretamente à página que lhe permitirá dissipar as suas dúvidas. Verá como, assim, será mais fácil decidir o que come... e o que é preferível deixar na borda do prato.

*veja o final
do livro*



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 *Stevia* é o açúcar ideal? [56](#)
- 40.** Consumir fruta engarrafada (*smoothies*) 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 *Pangasius* 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.

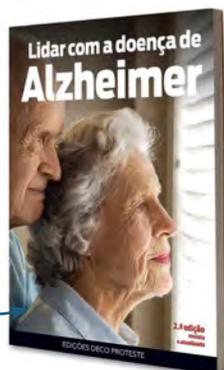


Não há estudos científicos que comprovem que cozinhar em panelas de alumínio aumenta o risco de contrair Alzheimer.



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.

conheça este livro na página 17

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



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 obrigação 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/aditivos-alimentares, 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](http://www.deco.proteste.pt/aditivos-alimentares), em www.deco.proteste.pt/aditivos-alimentares, encontrará o nosso dossiê completo sobre, entre outros aspetos, a segurança de cada aditivo. No caso de, na análise de algum rótulo, desconfiar de algum aditivo em específico, recorra a ele e utilize-o. No guia prático *Veneno no seu prato?* encontre 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

veja a pergunta 77



em 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 pizza, 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 como 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 nove 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!



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

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.

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 mes-

mas 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 confeção, 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;

Para fazer churrascos saudáveis, precisa de ter cuidados acrescidos.

- 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.
- 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.

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.

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



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 bebês 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.



Resumindo: se consumir iogurtes é, sem dúvida, saudável porque se trata de uma boa fonte de cálcio, de proteínas de qualidade e de vitaminas do grupo B, etc., consumi-los fora de prazo não é aconselhado.

19. Os leites fermentados “ricos em bífidos” podem alegar melhorar as defesas e o trânsito intestinal?

Os *probióticos* são alimentos, entre os quais se contam os *leites fermentados* (por exemplo, *Actimel* e *Activia*), que contêm microrganismos vivos, bactérias ou leveduras, com alegados benefícios para a saúde, nomeadamente, segundo os produtores, a melhoria da microflora intestinal. Alguns exemplos de microrganismos utilizados no fabrico de probióticos são as bactérias dos géneros *Bifidobacterium* (ou bifidobactérias) e *Lactobacillus* (*acidophilus* ou *casei*).

veja a pergunta 95

De acordo com a Autoridade Europeia de Segurança Alimentar (EFSA, do inglês *European Food Safety Authority*), não há até ao momento nenhuma alegação de saúde aprovada que relacione a presença das bifidobactérias com efeitos benéficos no sistema imunitário ou no **trânsito intestinal**. Apenas os efeitos benéficos das vitaminas presentes estão provados e podem ser referidos.

logurtes ou leites fermentados?

Não está provado que a presença de bifidobactérias ou *Lactobacillus* apresente efeitos benéficos no sistema imunitário. Apenas os das vitaminas podem ser referidos.

A diferença entre *iogurte* e *leite fermentado* reside no facto de o primeiro conter duas bactérias específicas, o *Streptococcus thermophilus* e o *Lactobacillus bulgaricus*, vivos e em quantidade abundante. Infelizmente, nenhuma legislação específica o que se entende por “abundância”.

Resta dizer que tanto iogurtes como leites fermentados são uma boa fonte de cálcio e de proteínas de boa qualidade.

20. Se o chocolate ficar esbranquiçado, está estragado?

Ao contrário do que se possa pensar, o chocolate é um produto bastante frágil. Na verdade, quando não é bem conservado, pode perder brilho e adquirir uma coloração mate esbranquiçada ou acinzentada.





O chocolate continua próprio para consumo, mas o seu aspeto e a sua textura tornam-no menos apetitoso.

Dois motivos poderão estar na origem deste fenómeno: a formação de cristais de açúcar ou a de matérias gordas.

A película esbranquiçada por cristalização do açúcar resulta geralmente de uma conservação em ambiente excessivamente húmido. O açúcar migra para a superfície, cristaliza e forma esta película. Para o evitar, a solução é simples: guarde o chocolate em ambiente seco.

A película esbranquiçada por cristalização de matérias gordas é um problema menos conhecido. Estes cristais indesejáveis devem-se à gordura do cacau e do leite. Em contacto com outros ingredientes (bolacha e nozes, por exemplo, entre outros elementos do recheio), pode ocorrer uma migração de matérias gordas “estranhas” através do chocolate.

Resumindo: é melhor guardar o chocolate num lugar seco, arejado, a uma temperatura entre 18°C e 20°C e ao abrigo da luz.

Para manter o chocolate apetitoso, guarde-o num lugar seco, arejado e ao abrigo da luz, a uma temperatura entre 18°C e 20°C.



21. O chocolate provoca acne?

Os processos biológicos que provocam a acne ainda não são bem conhecidos. A acne é um problema causado por um distúrbio das glândulas sebáceas que atinge grande parte dos adolescentes e algumas pessoas durante quase toda a vida.

Quais as causas?

Mesmo nos adultos, existem fatores que influenciam o aparecimento ou agravamento da acne:

- a hereditariedade;
- algumas desordens hormonais;
- o ciclo menstrual (cerca de 70 por cento das mulheres notam que a acne piora alguns dias antes da menstruação);
- a toma de alguns medicamentos;
- alguns cosméticos, como cremes gordos, ou cremes de barbear que contenham desinfetantes irritantes;



- Se sentir que a pele “reage” ao chocolate, modere o seu consumo.
- humidade ou calor excessivos, que causem transpiração abundante;
 - irritações locais ou mesmo o roçar da roupa.

Apesar de muitas pessoas afirmarem que o consumo de determinados alimentos, como é o caso do chocolate, das azeitonas, das batatas fritas, dos amendoins e dos refrigerantes, está relacionado com o aparecimento da acne, nenhum estudo mostrou que tipo de comida melhora ou piora a acne.

Como prevenir?

Idealmente, a dieta deve ser variada, sem abusar de açúcares e de gorduras. Se, ainda assim, sentir que a sua pele “reage” a alguns alimentos, como enchidos, chocolate ou gorduras, o melhor é moderar o consumo do alimento em questão e observar a reação da sua pele.

22. O chocolate tem propriedades antidepressivas?

O chocolate é, muitas vezes, consumido como uma forma de reconforto e gera satisfação, mas não é um antidepressivo.

veja também a pergunta 42

De facto, são referidas com frequência as propriedades antidepressivas do chocolate, pois contém magnésio (relaxante), cafeína e teobromina (estimulantes) e certas substâncias com efeitos próximos ao das anfetaminas, como a tiramina e a feniletilamina. Contudo, as quantidades são ínfimas para produzirem algum efeito.

No entanto, comer chocolate dá prazer, o que se traduz no aumento das betaendorfinas,



O chocolate não é um verdadeiro antidepressivo, mas o seu consumo gera satisfação.



um opiáceo natural. Tal provoca também uma secreção acrescida de serotonina, que gera satisfação.

23. As grávidas devem evitar cação e espadarte?

Sejamos claros: incluir peixe na nossa ementa é desejável, uma vez que o peixe é uma fonte interessante de alguns nutrientes, alguns dos quais essenciais. Se variar as espécies que traz para a sua mesa, melhor ainda. Terá vantagens em alternar peixes pequenos com os de maiores dimensões, os capturados com os provenientes de aquicultura (veja no rótulo), os peixes magros (carapau, pescada, etc.) com os peixes gordos (salmão, sardinha, etc.).

Mas há ou não perigos?

Infelizmente, nem tudo são rosas no que diz respeito ao peixe. Os peixes gordos podem acumular mais compostos nocivos, como os PCB (bifenilos policlorados) ou dioxinas, que se encontrem no ambiente. Os predadores de maior dimensão, como o cação ou o espadarte, chegam a acumular níveis relativamente elevados de mercúrio na sua forma mais tóxica, o metilmercúrio. Em doses altas, este pode gerar danos no sistema nervoso e prejudicar o desenvolvimento normal do cérebro.

Por esse motivo, grávidas e mulheres a amamentar, assim como crianças de tenra idade, devem restringir o consumo de espécies predadoras.

Grávidas e mulheres a amamentar devem restringir o consumo de cação ou espadarte.

Já agora, aqui fica outro conselho útil. Tanto para as mulheres que pretendem engravidar como para as grávidas, recomenda-se a ingestão de suplementos de ácido fólico (uma vitamina do complexo B). Tal previne o risco de anomalias do tubo neural (estrutura ainda aberta da coluna vertebral no feto). Os legumes com folhas, os cereais, os queijos, os ovos e os citrinos são boas fontes de ácido fólico.

24. O sumo de laranja perde as vitaminas se não for bebido imediatamente depois de feito?

É sabido que as laranjas são ricas em vitamina C, pelo que se aconselha o seu consumo regular. Sabe-se que, salvo casos especiais, as necessidades diárias de vitamina C são de cerca de 60 miligramas.

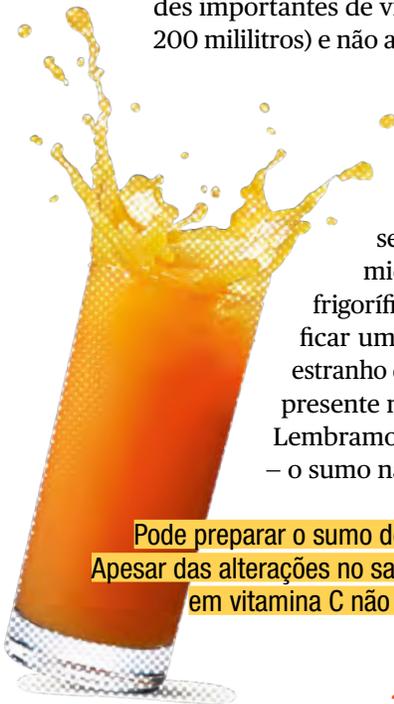


A vitamina C, que contribui para a boa saúde dos capilares e dos dentes, para a fixação do ferro, para o crescimento dos tecidos e para a cicatrização (entre outras funções), é a mais frágil das vitaminas. Solúvel em água, é muito sensível ao calor, ao oxigénio e à luz. Por esse motivo, é hábito dizer-se que o sumo deve ser bebido assim que as laranjas são espremidas. Há quem pense que, se assim não for, a vitamina C desaparece. Mas tal não é verdade!

A DECO PROTESTE confirmou-o em laboratório.

Logo após espremer as laranjas, o teor em vitamina C do sumo variava entre 90 e 130 miligramas por copo de 200 mililitros, dependendo da variedade de laranjas e do respetivo grau de amadurecimento (as mais maduras contêm menos vitamina C). Verificámos ainda que estas concentrações se mantinham relativamente estáveis fosse qual fosse o espremedor usado para fazer o sumo (de plástico ou de inox), e nem o tempo nem a temperatura de armazenamento (refrigerado ou à temperatura ambiente) alteravam de forma significativa o teor em vitamina C.

A estabilidade dos resultados prende-se com as características do sumo, sobretudo o nível de acidez, que protege a integridade da vitamina C. Podemos ainda dizer que, deste ponto de vista, nenhum sumo industrial é capaz de rivalizar com um verdadeiro sumo acabado de espremer, mas mesmo assim contém quantidades importantes de vitamina C (60 a 90 miligramas por copo de 200 mililitros) e não a perde depois de três ou quatro dias aberto, no frigorífico.



Para começar o dia com um sumo de laranja natural, pode, então, fazê-lo de véspera, à noite. O teor em vitamina C não se altera se beber o sumo até 24 horas depois de espremido. Conserve-o num recipiente fechado no frigorífico. O único senão é o sabor: o sumo poderá ficar um pouco mais amargo ou ganhar um aroma estranho devido à oxidação de um elemento específico presente na laranja.

Lembramos ainda que:

- o sumo não substitui a laranja;
- existem outros frutos ricos em vitamina C, tais como o quivi, a papaia, o limão ou os morangos.

Pode preparar o sumo de véspera. Apesar das alterações no sabor, o teor em vitamina C não é afetado.



25. Comer laranjas à noite faz mal?

Não. Apesar de fazer parte dos ditos populares que “de manhã é ouro, à tarde é prata e à noite mata”, a laranja pode ser consumida à noite.

A vitamina C é preciosa para o nosso organismo: contribui para a boa saúde dos vasos sanguíneos, a fixação do ferro, o crescimento dos tecidos e a sua cicatrização. Mas, como em tudo na vida, não se deve pecar por exagero: os excessos podem ter algum risco, como facilitar a formação de cálculos renais em pessoas suscetíveis, provocar irritação gástrica, diarreia, dificultar a absorção de vitamina B12, etc. Daí que os suplementos de vitamina C só sejam aconselháveis em caso de carência evidente...



As laranjas podem ser ingeridas em qualquer refeição.

Além disso, a vitamina C pode ter um certo efeito excitante, pelo que pode prejudicar o sono. E parece ser essa a razão por que não se aconselha o consumo de laranjas à noite, sendo estas mais indicadas para a manhã ou para a tarde. Mas, afinal, tudo depende do organismo de cada um...

veja também a pergunta anterior

O ideal é seguir uma alimentação equilibrada e variada que assegure uma quantidade suficiente de vitamina C e de outras vitaminas e nutrientes. A título informativo, saiba que, além

da laranja, também os quivis, os pimentos e o tomate contêm muita vitamina C.

26. Uma colher de mel ajuda a curar as constipações?

Não é raro sugerir um chá com uma colher de mel a uma pessoa com tosse, mas será que isso tem algum efeito “curativo”? Analisemos o que é o mel e vejamos qual a melhor maneira de o escolher.



veja a pergunta 2

O que é o mel?

Primeiro que tudo: o mel é um dos raros alimentos em que é estritamente proibido adicionar **aditivos**, sejam conservantes ou outros. Trata-se de uma substância açucarada natural produzida pela abelha (*Apis mellifera*) a partir do néctar ou das secreções das plantas ou de excreções de insetos sugadores de plantas, que as abelhas recolhem, transformam, combinam com substâncias específicas, depositam, desidratam, armazenam e deixam amadurecer nos favos da colmeia.

Que tipos de mel existem?

Em seguida, citamos os mais correntes.

- Mel de néctar ou de flores – trata-se de mel obtido a partir do néctar de plantas.
- Mel de melada - mel obtido essencialmente a partir de excreções de insetos sugadores de plantas que ficam sobre as partes vivas das mesmas ou de secreções provenientes delas.

Claro ou escuro? Sólido ou líquido?

São muitas as características ligadas à origem floral ou vegetal do mel, mas tal não constitui, de forma alguma, um critério de qualidade. É o caso da cor e da rapidez com que o mel cristaliza, que depende da proporção dos principais açúcares (frutose e glucose): quanto maior a quantidade de frutose, mais tempo se irá manter líquido; quanto maior a quantidade de glucose, mais depressa cristalizará. Um mel líquido que tenha cristalizado pode voltar ao seu estado inicial quando a temperatura aumenta.

E, afinal, é bom para a saúde?

São várias as virtudes associadas ao mel, mas poucas foram devidamente confirmadas. Contudo, um dos efeitos é bem conhecido: o mel tem ação antibacteriana, o que explica o seu possível papel em afeções das vias respiratórias.

Contraindicado para bebés?

O mel pode, na verdade, conter esporos de *Clostridium botulinum*, uma bactéria que se encontra na natureza e que é suscetível de chegar ao mel. No sistema nervoso de bebés com menos de um ano, cujo sistema imunitário ainda não atingiu a maturidade, esta bactéria pode causar botulismo infantil, uma doença rara, mas



muito perigosa. Contudo, o mel não representa perigo para crianças a partir de um ano e para adultos.

Antibióticos no mel?

Embora possa parecer estranho, é possível. Na Europa, é proibido usar antibióticos nas colmeias, mesmo a título curativo, para tratar abelhas. Mas o mesmo não se verifica em países extracomunitários, como, por exemplo, a Argentina ou a China. Naqueles, os antibióticos podem ser autorizados, seja a nível preventivo seja para aumentar a postura das rainhas, o que explica a presença indesejável de resíduos no mel. A DECO PROTESTE tem encontrado estes medicamentos e denunciado tais práticas. Nos últimos anos, tem-se constatado uma franca melhoria a este nível.

E a geleia real?

Coroada de supostas virtudes, a geleia real é produzida pelas abelhas obreiras, com o objetivo de estimular o crescimento e o desenvolvimento da rainha.

Sem geleia real, a rainha não seria muito diferente das restantes abelhas e apenas viveria sete ou oito semanas. Desta forma, pode viver durante vários anos, o que explica a crença popular segundo a qual a geleia real traria longevidade, aumentaria as resistências e retardaria o envelhecimento. Tudo afirmações que necessitam de ser confirmadas por estudos aprofundados.

O mel tem propriedades antibacterianas, o que explica o seu uso em caso de afeções das vias respiratórias.



27. Beber chá faz bem à saúde?

O chá é considerado, desde sempre, uma excelente bebida para a saúde, com muitas virtudes. Mas sejamos claros: muitas destas virtudes carecem ainda de provas científicas irrefutáveis.

Para todos os gostos.

No domínio dos chás, passa-se um pouco como no mercado dos vinhos: os sabores são variados, e as origens muito distintas. Estima-se que existam cerca de três mil variedades de chá (e não estamos a falar de infusões preparadas à base de camomila, tília, etc.), todas oriundas de um só e mesmo arbusto, o *Camellia sinensis*. E, tal como nos vinhos, também existem as grandes regiões produtoras de chá, como, por exemplo, o Darjeeling, uma região indiana situada no Bengala Ocidental, no sopé dos Himalaias.



Os tipos de chás dependem da transformação a que as folhas foram submetidas. Vejamos as principais variedades:

- o *chá preto* obtém-se por fermentação das folhas. É o tipo de tratamento a que é submetido que escurece as folhas. Geralmente, este chá apresenta teores mais elevados de teína, é mais amargo e conserva-se por um período mais alargado;
- o *chá Oolong* é semifermentado e tem um sabor frutado mais delicado;
- o *chá verde*, por sua vez, não passa por um processo de fermentação. Contém menos teína e é conhecido pelas suas virtudes antioxidantes supostamente mais eficazes;
- o *chá branco*, mais raro, é produzido a partir dos rebentos e das folhas mais jovens de chá. Também não é fermentado, sendo as folhas apenas secas lentamente ao sol, o que lhe confere o seu sabor suave e florado característico.

Os chás podem ainda ser aromatizados com jasmim, baunilha, frutos ou, ainda, bergamota (*Earl Grey*).

veja também a pergunta 84

Teína ou cafeína?

Quando a molécula estimulante do café foi descoberta, foi batizada de “cafeína”. Mais tarde, descobriu-se que também existe no chá e, para evitar confusões, passou a chamar-se “teína”. Na verdade, cafeína e teína são muito semelhantes em todos os aspetos. A principal diferença reside no facto de uma chávena de chá conter 20 a 30 miligramas de... cafeína, contra cerca de cem miligramas numa chávena de café.

Bom para a saúde?

Entre o rol de substâncias benéficas tantas vezes citadas, encontram-se os antioxidantes, que nos protegem dos radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento celular. Os taninos do chá contêm alguns antioxidantes, os chamados flavonoides (também presentes nas uvas). Alguns estudos afirmam, contudo, que a fermentação reduz a sua eficácia, o que, neste sentido, tornaria o chá verde

mais atrativo. Associados a outras substâncias

(como o flúor), estes flavonoides ajudariam

igualmente a prevenir algumas doenças

como a diabetes, as doenças cardio-

vasculares e mesmo alguns tipos

de cancro. Mas não se exagere:

ainda faltam muitas provas científicas sobre o assunto, além de

O chá verde contém menos teína e a sua ação antioxidante é supostamente mais eficaz do que a do chá preto.



que este possível efeito protetor só começaria a aparecer a partir de cinco chávenas por dia.

Um último conselho: três minutos de infusão é uma boa média para obter um chá bem aromatizado.

28. Comer uma maçã tocada faz mal?

Se parte da polpa da maçã escurecer por ter caído no chão ou ter sofrido um choque, não fica muito apetitosa, é certo. Mas não se justifica deitá-la fora.

O choque danifica localmente o fruto: ao quebrar os tecidos na zona atingida, os constituintes reagem com o oxigénio do ar. É a chamada oxidação. Para prevenir esta reação, mergulhe a maçã num pouco de água com sumo de limão. Pode também retirar só a zona tocada, pois a maçã não deixa de ser comestível por estar escurecida.

Os frutos cujos tecidos foram danificados escurecem sob a ação de enzimas. Embora estas últimas não causem oxidação, podem facilitá-la. No caso da cozedura, o escurecimento é diferente. Neste caso, tal não se deve às enzimas, mas antes aos açúcares e às proteínas. Os açúcares caramelizam e/ou reagem com as proteínas.

A maçã não deixa de ser comestível por estar tocada. Se preferir, remova a parte afetada.



Também não se assuste com o ar lustroso das maçãs. Muitas têm um toque algo gorduroso, como se tivessem sido cobertas com cera artificial. Há quem pense que se trata de resíduos de pesticidas ou de uma substância adicionada para evitar que fiquem ressequidas ou para lhes dar brilho. Mas não é nada disso. Esta película gordurosa forma-se naturalmente para evitar que a maçã fique desidratada e que escureça.

Descascar ou não as maçãs?

Alguns resíduos de pesticidas depositam-se na casca da maçã, enquanto outros conseguem mesmo penetrar no seu interior. No entanto, a casca da maçã contém substâncias nutritivas, tal como a polpa. O melhor é mesmo lavar a maçã com água e, eventualmente, esfregá-la com um pano antes de lhe dar uma trinca.



29. Os legumes frescos têm mais vitaminas do que as conservas ou os congelados?

É verdade que os legumes em conserva apresentam teores inferiores em vitaminas face aos legumes frescos. No momento em que os legumes são escaldados, exatamente antes de serem colocados em conserva ou num frasco de vidro, perde-se uma grande parte das vitaminas. No entanto, esta perda é atenuada, em parte, pelo facto de, geralmente, os legumes em conserva ou em frasco de vidro não serem cozinhados ou, quando o são, isso acontecer durante muito pouco tempo, ao contrário dos legumes frescos ou congelados.

veja também a pergunta 93

No que diz respeito aos legumes **congelados**, a proporção de vitaminas depois da preparação é mais ou menos idêntica à dos legumes frescos. Os legumes congelados de forma industrial recebem este tratamento o mais rapidamente possível após a colheita. Uma parte das vitaminas perde-se no momento em que são escaldados, o que é feito antes da congelação. Contudo, uma vez congelados os legumes, a proporção de vitaminas permanece constante, desde que a temperatura de congelação seja suficientemente baixa (-18°C), e a embalagem seja hermética.

Por seu lado, os legumes frescos já têm alguns dias quando são consumidos (o tempo de transporte até ao armazém, um ou dois dias de conservação no frigorífico...). Durante este período de tempo, a proporção de vitaminas também diminui e, depois da cozedura, é apenas ligeiramente superior ou igual à proporção de vitaminas dos legumes congelados...

Pode optar por legumes em conserva ou congelados sem pôr em causa as características nutricionais das suas refeições.

Assim, não existe nenhuma razão para ficar com um peso na consciência se, por comodidade, comprar legumes congelados em vez de frescos. Aliás, esta é uma boa forma de os ter sempre disponíveis para incluir nas refeições diárias.





30. A “irradiação” dos alimentos torna-os radioativos?

A resposta é, sem sombra de dúvida, não. Os raios gama não dispõem de energia suficiente para tornar o material exposto (neste caso, os alimentos) radioativo, o que foi já confirmado, aliás, pela Organização Mundial da Saúde. Este tratamento não afeta (não mais do que outros processos de conservação, como a esterilização, por exemplo) o valor nutricional do alimento tratado.

A radiação ionizante ou irradiação consiste numa técnica aplicada a vários alimentos com objetivos distintos: travar a germinação (nas batatas, por exemplo) e o amadurecimento da fruta e dos legumes frescos, prolongar o prazo de conservação ou, ainda, destruir microrganismos patogénicos (salmonelas, por exemplo) bem como eventuais insetos e parasitas presentes.

Que tipo de raios é usado?

Os alimentos apenas podem ser tratados por energia fornecida por raios de alta frequência, sobretudo raios gama, produzidos por uma fonte radioativa (geralmente, cobalto 60), mas também por raios x e elétrons, e com uma potência suficiente para penetrar no interior dos alimentos.

Trata-se, então, do remédio para todos os males?

Mais uma vez, não! Em primeiro lugar, o tratamento por radiação ionizante ou irradiação não deve ser usado como substituto de uma boa prática de higiene ou de fabrico. Nas doses autorizadas, os raios não conseguem destruir eventuais vírus presentes ou toxinas produzidas por bactérias nos alimentos.

A irradiação não tem a capacidade de dar frescura a um alimento já degradado. Este deve ser de boa qualidade e fresco antes de submetido ao tratamento. Depois deste, deve ser conservado sob condições adequadas (boa temperatura, etc.), tal como qualquer outro alimento não irradiado.

Um alimento só pode ser submetido uma vez ao tratamento. Alguns não suportam a irradiação, como as gorduras, que rancificam e adquirem um odor desagradável. As ostras e outros moluscos crus ficam danificados e até podem morrer, etc.



Onde se pratica esta técnica em Portugal?

Em Portugal não existe nenhuma empresa autorizada a tratar os alimentos com irradiação.

Que alimentos podem ser irradiados? Quando o são, tal deve constar do rótulo?

Neste domínio, há ainda um longo caminho a percorrer. Há já muitos anos que um regulamento europeu harmonizado é anunciado, mas, até à data, continuamos à espera. Atualmente, só as ervas aromáticas secas, as especiarias e os condimentos vegetais foram alvo de autorização na Europa. E, quanto aos restantes alimentos, cada Estado-membro é livre de autorizar ou proibir esta técnica como bem entende.

Por lei, os alimentos irradiados devem ter essa indicação no rótulo.

Atualmente, só as ervas aromáticas secas, as especiarias e os condimentos vegetais foram alvo de autorização na Europa. E, quanto aos restantes

alimentos, cada Estado-membro é livre de autorizar ou proibir esta técnica como bem entende.

Por lei, é obrigatório referir o recurso a esta técnica no rótulo. Neste caso, as menções apresentadas podem ser “Irradiado”, “Tratado por irradiação” ou “Tratado por radiação ionizante”.

31. Cozinhar os alimentos no micro-ondas pode ser perigoso?

O micro-ondas permite aquecer e descongelar com facilidade pequenas quantidades de comida e apresenta a vantagem de permitir cozinhar com menos gordura e sal do que numa cozedura tradicional, mas também com menos água, o que preserva o teor de certas vitaminas (as quais são sensíveis à humidade).

No entanto, são muitas as dúvidas em torno da sua utilização: poderão os alimentos tornar-se cancerígenos, perder o seu valor nutricional? Usar o micro-ondas para aquecer o leite dos bebés pode ser perigoso para eles? Afinal, em que acreditar?

Em poucas palavras...

Os micro-ondas funcionam graças a ondas eletromagnéticas que fazem vibrar as moléculas dos alimentos para os aquecer.

Estes fornos devem respeitar normas de segurança severas. Claro que uma exposição prolongada a doses elevadas

No micro-ondas, use apenas recipientes próprios, de vidro ou cerâmica e sem decorações. Alguns plásticos e embalagens de papel/cartão são também adequados.





de micro-ondas é perigoso para o ser humano. Mas tal não acontece com a utilização destes aparelhos: as eventuais fugas detetadas nos testes são sempre dez a cem vezes inferiores aos limites legais.

Obviamente, o seu aparelho deverá estar em perfeito estado de funcionamento. Verifique regularmente se a porta fecha corretamente, se o vidro não apresenta fendas, etc. Não proceda a reparações mecânicas de qualquer tipo, a não ser eventualmente para mudar uma lâmpada.

Siga os nossos conselhos!

Para cozinhar no micro-ondas em segurança:

- nunca ponha o forno a funcionar vazio (tal poderia danificá-lo irremediavelmente);
- use apenas recipientes e utensílios apropriados (nunca metálicos, pois o metal atua como um ecrã para as ondas, o que pode gerar faíscas entre o metal e as paredes do forno, danificando-o);
- nunca coloque recipientes ou caixas hermeticamente fechadas no micro-ondas, sob pena de explodirem. Pode eventualmente pousar uma cobertura plástica específica sobre o recipiente;
- por fim, não se esqueça de furar as batatas com casca e não cozinhe os ovos sem estarem abertos.

32. Os suplementos de fibra são imprescindíveis para uma boa regulação intestinal?

É um facto: consumimos muito poucas fibras. Mas tal não significa que devamos apostar nos suplementos alimentares.

Porque são as fibras tão importantes?

As fibras alimentares são um conjunto de substâncias presentes nas paredes celulares dos vegetais que o nosso organismo não consegue assimilar e que se encontram, por isso, intactas nas fezes. Contribuem para a boa regulação do trânsito intestinal e ajudam-nos a combater vários distúrbios digestivos. Segundo alguns estudos, seriam até benéficas na prevenção de algumas afeções, como a diabetes ou as doenças cardiovasculares.

Onde encontrar as fibras de que precisamos?

Exceto em caso de obstipação severa, os suplementos

Para uma boa regulação do trânsito intestinal, aposte numa alimentação rica em legumes frescos e secos, fruta, cereais integrais e muita água.





veja a pergunta 90

alimentares são supérfluos. Na verdade, encontramos facilmente as fibras de que necessitamos na alimentação. Existem dois tipos: as fibras solúveis e as insolúveis, ambas necessárias. A fruta e os legumes frescos e secos são especialmente ricos em fibras solúveis. Quanto às fibras insolúveis, estão sobretudo presentes nos cereais integrais. Consumir os 25 a 30 gramas diários de fibra recomendados não é difícil: tente ingerir pelo menos **cinco porções de fruta e legumes por dia**, sem se esquecer dos cereais integrais, como o pão de mistura ou integral (em vez do branco), massas e arroz integrais e frutos secos (nozes, avelãs, etc.), em vez de barras de chocolate, etc.

Evite, em todo o caso, alguns cereais e bolachas que usem a riqueza em fibras como argumento de venda, mas que sejam verdadeiras bombas calóricas. Para terminar, não se esqueça de que as fibras absorvem muita humidade: beba 1,5 litros de água por dia.

33. O álcool é mais bem tolerado pelos homens do que pelas mulheres?

Tudo indica que a resposta seja “sim”. Claro que, independentemente do sexo, os efeitos do álcool variam de pessoa para pessoa, em função de vários fatores: a idade, a massa corporal, o hábito ao álcool, etc. Contudo, geralmente, para uma mesma quantidade de álcool ingerida, em indivíduos com a mesma idade e o mesmo peso, constataram-se níveis de alcoolemia superiores na mulher. Várias explicações foram já avançadas para explicar este facto.

Na mulher, a enzima responsável pela metabolização do álcool parece ser menos ativa do que no homem, o que levaria a uma eliminação mais lenta. Além disso, o álcool reparte-se mais depressa na massa muscular do que no tecido adiposo.

Sendo este geralmente mais importante nas mulheres, acabará por causar uma concentração superior de álcool ao nível do fígado e do cérebro.



Tendo em conta os copos habitualmente usados por tipo de bebida, uma cerveja de pressão (20 cl), um copo de vinho branco ou tinto (8 cl), um cálice de vinho do Porto (5 cl) ou um uísque (2,5 cl) contêm sensivelmente a mesma quantidade de álcool.



Outra hipótese: a quantidade de água no organismo, sendo superior no homem, levaria a uma diminuição da concentração de álcool nos tecidos e no sangue. Por fim, o ciclo menstrual, a menopausa ou os contraceptivos orais constituem, entre outros, fatores que influenciariam negativamente o metabolismo do álcool na mulher.

Para concluir...

Considerando que o tamanho comum dos copos é inversamente proporcional à concentração de álcool da bebida, podemos dizer que uma cerveja de pressão (20 centilitros) equivale a um copo de vinho branco ou tinto (oito centilitros), a um cálice de vinho do Porto (cinco centilitros) e a um uísque (2,5 centilitros).

34. Não se pode beber álcool durante um tratamento com antibióticos?

Regra geral, não é aconselhável associar medicamentos e álcool: podem surgir interações indesejáveis. Mas nem sempre é assim. Enquanto o álcool influencia a ação de alguns medicamentos, com outros tal não se verifica. Alguns necessitam de uma ingestão abundante e regular de álcool para serem afetados; outros são-no mesmo em caso de ingestão pontual.

Os antibióticos têm a reputação de serem menos eficazes quando se ingere álcool. Mas, para a maioria, tal não corresponde à verdade: beber um copo de vinho ou de cerveja diariamente não interfere com a eficácia da maioria dos antibióticos, nem causa interações indesejáveis. Contudo, há exceções: por exemplo, as cefalosporinas desaceleram o metabolismo do álcool, com conseqüente aumento dos níveis de acetaldeído. Isso provoca sintomas como náuseas, vômitos, enrijecimento facial, dores de cabeça, dificuldade em respirar e dores no peito. Outra exceção: a eficácia dos antibióticos específicos para a tuberculose pode diminuir com o consumo simultâneo de álcool (além dos riscos para o fígado).

Estas exceções confirmam a regra, segundo a qual não é incompatível tomar antibióticos e consumir álcool com moderação, ou seja, um copo de vinho ou uma cerveja por dia. Insistimos, claro, no termo “moderação”!

Regra geral, pode tomar antibióticos e consumir álcool, desde que seja de forma moderada (por exemplo, um copo de vinho ou uma cerveja por dia).



CAPÍTULO 2

Perder peso e emagrecer





35. O índice de massa corporal (IMC) é o dado mais fiável para sabermos se temos excesso de peso?

Os alertas de que a obesidade não para de aumentar são uma constante. Mas como saber se somos obesos? Aqui ficam algumas pistas.

O método mais prático para determinar o excesso de peso é o índice de massa corporal, ou IMC (BMI, do inglês *body mass index*). Este índice dá-lhe uma ideia sobre se o seu peso está adaptado à sua altura. Para o cálculo, divida o peso em quilos pela altura (em metros) ao quadrado. Exemplo: se pesa 75 quilos e mede 1,60 metros, o seu IMC será 29, ou seja, $75 : (1,6 \times 1,6)$. O esquema seguinte permite interpretar melhor este valor.

A QUE CORRESPONDE O IMC?



Assim, o nosso exemplo diz respeito, à partida, a uma pessoa com excesso de peso. Mas, atenção, este índice é apenas indicativo: uma pessoa muito musculada, uma criança ou um idoso poderão ter desvios em relação a esta escala.

A forma do nosso corpo: pera ou maçã?

O perímetro abdominal é outro dado importante para determinar se o excesso de peso representa uma ameaça para a saúde. Quando a gordura se acumula nas nádegas e nas coxas, como



acontece sobretudo nas mulheres, a silhueta adquire a forma de uma pera. Noutros indivíduos (sobretudo nos homens), a gordura tende a acumular-se mais no abdómen, conferindo uma silhueta com forma de maçã. Este tipo de silhueta é mais problemático para a saúde, pois associa-se mais vezes a problemas de hipertensão e a uma taxa de colesterol mais elevada no sangue. A medição do perímetro da cintura indica o risco da obesidade intra-abdominal, a mais patológica. Os homens estão em risco quando apresentam um valor acima de 94 centímetros, e as mulheres quando este valor se situa acima de 80 centímetros. Mais de 102 centímetros nos homens e de 88 centímetros nas mulheres representa muito risco.

O cálculo do índice de massa corporal permite obter uma ideia bastante fiável da adequação do peso à altura.

36. Podemos substituir o almoço por barritas ou outros substitutos de refeição?

Em abono da verdade, sim, podemos, mas esta não é definitivamente a forma ideal de emagrecer. Porquê? Porque os substitutos de refeição não promovem a mudança de hábitos. Uma dieta de emagrecimento, para ser bem-sucedida, deve investir no equilíbrio e na variedade.

O que são?

Algumas pessoas optam por emagrecer substituindo o almoço ou o jantar pelos chamados “substitutos de refeição”. Trata-se de produtos preparados (por exemplo, barras e cremes com sabor a chocolate) ou em pó (como os batidos), de baixo valor calórico, que se tomam uma ou várias vezes por dia em substituição das principais refeições e que alegam fornecer ao organismo os nutrientes de que ele necessita (proteínas, sais minerais, vitaminas, etc.).

Contrariamente ao que se possa pensar, estes produtos aconselham reduções calóricas elevadas, são ricos em açúcar e podem ser perigosos se consumidos por longos períodos de tempo. Se mesmo assim optar por eles, saiba que só devem ser consumidos por quem queira perder alguns quilos. Em caso de obesidade, o tratamento deve ser programado por um médico especialista ou por um nutricionista, que avalia o excesso de peso e as medidas a tomar para lhe fazer frente.



Perder gordura ou perder peso?

As calorias constituem o combustível do nosso organismo. Quando se emagrece, o objetivo deve ser eliminar a gordura em excesso. Para emagrecer de forma saudável, é preciso fazê-lo de forma a fornecer proteínas, gordura e hidratos de carbono de modo equilibrado, sob pena de a dieta deixar sequelas indesejáveis. Uma falta de proteínas, por exemplo, poderá conduzir a uma perda de peso demasiado rápida à custa da perda de massa muscular (em vez de gordura). A perda de massa muscular e de água em vez de gordura pode provocar cansaço, anemia, alterações do período menstrual, etc. Quanto às gorduras, é a partir delas que se obtêm os ácidos gordos essenciais e a energia necessária para o bom funcionamento do organismo; logo, ainda que sejam o alvo a abater nas dietas, não devem ser totalmente eliminadas, pois o organismo precisa delas também.

Emagrecer sem riscos?

Uma mulher que queira fazer uma dieta de emagrecimento deve ingerir, pelo menos, 1200 quilocalorias diárias, e um homem, pelo menos, 1500 quilocalorias. Faça cinco ou seis refeições por dia: três principais e duas ou três merendas. Prefira os legumes, que, mesmo em quantidade, fornecem poucas calorias e dão uma sensação de saciedade. Escolha alimentos sem gordura como peixe magro, carne de aves, fiambre magro e legumes. Evite doces e alimentos ricos em gordura, muito calóricos e com baixo valor nutricional. Além disso, ingira pelo menos 1,5 litros de água por dia e, se recorrer a estes substitutos de refeição, faça-o apenas numa refeição ou aconselhe-se quanto a esta opção junto de um profissional.

37. Para perder peso é preciso “fechar a boca”?

Para perder peso de forma saudável, o ideal é cortar apenas 500 quilocalorias por dia e perder não mais de 500 gramas por semana. A dieta deve durar, pelo menos, três semanas.

Siga os conselhos que se seguem:

- opte por carnes, peixes e laticínios magros (quando muito, leite meio-gordo);
- reduza o consumo de gorduras saturadas (tais como manteiga e natas), mas não deixe de usar azeite, por exemplo, pois trata-se



de uma gordura benéfica, embora deva ser consumida com muita moderação;

– evite a ingestão de produtos de charcutaria (por exemplo, chouriço, presunto, toucinhos, etc.);

– coma arroz e massas, de preferência integrais, preparados sem gordura, e evite os molhos;

– aumente o consumo de legumes frescos e cozidos e de fruta;

– não exagere nas quantidades de sal – prefira as ervas aromáticas;

– evite consumir doces, mesmo os que aleguem não ter açúcar, pois muitas vezes têm gordura;

– beba muita água (pelo menos, 1,5 litros por dia) e rejeite bebidas açucaradas e alcoólicas;

– aumente o número de refeições e coma menos de cada vez (faça quatro a seis refeições por dia);

– faça exercício físico pelo menos duas a três vezes por semana, ao seu ritmo e de forma regular;

– quando atingir o peso desejado, faça o regresso progressivo à dieta normal, reintroduzindo os alimentos pouco a pouco, e sempre evitando os excessos.

Para perder peso, aumente o consumo de legumes e frutas, corte nas gorduras e nos doces, aumente o número de refeições diárias e pratique exercício físico.

veja a pergunta 5



38. O aspartame faz mal à saúde?

O aspartame é um aditivo (código E 951), um edulcorante intenso que apresenta um poder adoçante 200 vezes superior ao do açúcar tradicional de beterraba. Ao contrário de outros edulcorantes, o aspartame tem tantas calorias quanto o açúcar (quatro quilocalorias por grama). Mas, como se usa uma quantidade muito inferior para obter o mesmo poder adoçante, é incorporado em muitos alimentos de baixo valor energético (ou valor energético reduzido), como bebidas lácteas, refrigerantes, sobremesas, produtos de confeitaria, pastilhas elásticas e até medicamentos. É também utilizado sob a forma de edulcorante de mesa para adoçar as bebidas.

veja a pergunta 77

O aspartame já foi alvo de várias críticas: suspeito de ser cancerígeno, de aumentar a frequência de partos prematuros, etc. Em fevereiro de 2011, a Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA, do inglês *European Food Safety Authority*) emitiu um parecer, segundo o qual, na dose diária admissível (40 miligramas por dia e por quilo de peso corporal), o aspartame



não representa qualquer ameaça para a saúde. Poderemos, então, concluir que o aspartame (assim como outros edulcorantes) poderá ser uma ajuda para combater o excesso de peso e a obesidade? Ora nem mais... Integrados numa dieta equilibrada, os edulcorantes são úteis para reduzir as calorias que ingerimos.

Apesar de não ser tolerado por alguns consumidores, o aspartame pode ser um auxiliar útil para reduzir as calorias ingeridas.

O aspartame não está, contudo, totalmente desprovido de inconvenientes. Deve ser excluído da alimentação de pessoas com

fenilcetonúria, uma doença genética que provoca uma concentração elevada de fenilalanina (um aminoácido que se forma durante a digestão do aspartame) no sangue, podendo causar danos cerebrais. Aliás, todos os alimentos com aspartame devem incluir na rotulagem a advertência “Contém uma fonte geradora de fenilalanina”.

Também não é boa ideia usar aspartame em vez de açúcar clássico na confeção de pasteleria: tal poderia desencadear a formação de substâncias nocivas e comprometer a textura.

39. O adoçante proveniente da *Stevia* é o açúcar ideal?

Desde há muitos anos que a *Stevia* é uma planta ornamental difundida na Ásia. As suas folhas contêm substâncias (glicosídeos de esteviol) cujo poder adoçante é 40 a 300 vezes o do açúcar tradicional, mas sem aporte energético. Na verdade, mesmo resultando de um processo de purificação especialmente complexo, trata-se de um edulcorante natural, ao contrário do ácido ciclâmico, do aspartame ou da sacarina, obtidos por síntese química em laboratório. Já autorizado como aditivo alimentar em alguns países, a Comissão Europeia acabou também por aprovar a sua utilização na União Europeia desde o fim de 2011, após um parecer favorável da Autoridade Europeia para a Segurança dos Alimentos (EFSA, do inglês *European Food Safety Authority*), mas com algumas restrições, que passamos a enumerar:

– a dose diária admissível (DDA) de glicosídeos de esteviol foi fixada nos quatro miligramas por quilo de peso corporal (ou seja, dez vezes menos do que para o aspartame, por exemplo);



– a sua utilização apenas é permitida nalguns alimentos e bebidas, tais como sorvetes, doces e geleias, néctares e refrigerantes, etc. Aparece sobretudo em alimentos com “baixo teor de açúcares” ou mesmo “sem açúcares”;

veja a [pergunta 77](#)

– podem também ser utilizados como edulcorantes de mesa na forma líquida, em pó ou pastilhas. A utilização está restrita a teores máximos bem delimitados;

– tal como nos outros aditivos, a sua presença deve ser claramente indicada na lista de ingredientes: “edulcorante: glicosídeos de esteviol” ou “edulcorante: E 960”;

As folhas de *Stevia* contêm substâncias com elevado poder adoçante.



À imagem do que acontece com o **aspartame**, este edulcorante apenas pode ser útil no quadro de uma alimentação regrada e equilibrada: os açúcares não são a única fonte calórica. Há que ter em conta os restantes hidratos de carbono, as gorduras, as proteínas e, já agora, o álcool.

veja a [pergunta anterior](#)

40. Consumir fruta engarrafada (*smoothies*) equivale a ingerir fruta?

Não, estes produtos constituem, sem dúvida, uma merenda saudável, mas não substituem, de forma alguma, a fruta.

O que significa *smoothies*?

Não existe ainda uma tradução satisfatória para “*smoothies*”. Este nome deriva de *smooth*, que significa “macio”, em inglês. Vindos diretamente dos Estados Unidos da América, “desembarcaram” no mercado europeu no início dos anos 2000. Em Portugal, chegaram às lojas em 2006.

O que são?

Trata-se de preparados de fruta compostos por polpa, polme (pasta obtida da parte comestível dos frutos, com sumo) ou concentrado de fruta e/ou sumo de fruta, ao qual, por vezes, adicionam antioxidantes, como a vitamina C. O seu lado prático (uma embalagem ou um pequeno frasco pronto a consumir) é sedutor, levando-os a ocupar um lugar de destaque entre os produtos sãos. Saudáveis, são-no certamente, e podem com certeza substituir merendas tradicionais muito calóricas, como as barras de chocolate. Na verdade, são pouco calóricos e os rótulos indicam ausência



Os *smoothies* preparados em casa têm mais fibra e vitaminas do que as versões embaladas, além de que ficam mais baratos.

da adição de corantes, água e açúcares. Mas será o reino dos *smoothies* um mar de vantagens?

Toda a estratégia publicitária (ilustrações, alegações, etc.) tem um objetivo óbvio: levar-nos a acreditar que ingerir

uma bebida destas equivale a consumir frutos inteiros. Por exemplo, alguns *smoothies* têm alegações como “100% fruta no interior”; outros usam fórmu-

las do tipo “este produto é equivalente a x uvas, y maçãs, etc.”; outros ainda afirmam cobrir as suas necessidades diárias de fruta.

E será verdade?

A DECO PROTESTE testou *smoothies*, e as conclusões são: estes produtos constituem, sem dúvida, uma merenda saudável, mas não substituem, de forma alguma, a fruta fresca. Contêm, de facto, menos fibras e vitaminas (mesmo se alguns fabricantes as adicionam) e minerais do que os frutos a partir dos quais são feitos. Além disso, não conferem a mesma saciedade.

Por último, outro aspeto a não descurar: o preço. Um só frasco custa entre 70 cêntimos e dois euros. Mais um incentivo para serem preparados em casa.

VEJA O NOSSO TESTE

Vá a www.deco.proteste.pt/alimentacao/produtos-alimentares/testes-primeira-impressao/bebidas-fruta-alternativa-saudavel e aceda às conclusões da nossa análise destes produtos.

41. Ingerimos açúcares a mais? É melhor optar por frutose?

É verdade: comemos, de uma forma global, muitos açúcares e, muitas vezes, sem termos consciência disso.

O açúcar, por si só, não é mau para a saúde.

É, até, indispensável ao nosso organismo (fonte de energia) e ao bom funcionamento do cérebro. Mas, como em quase tudo na vida, o consumo excessivo é prejudicial, podendo contribuir para o excesso de peso e problemas de saúde.



Alguns alimentos contêm naturalmente **açúcar**.

É o caso do leite (lactose), do mel (pelo menos, 80 por cento de açúcares), da fruta e de alguns legumes. Contudo, estes fornecem também outros elementos essenciais, tais como fibras, vitaminas, minerais, etc.

veja também
a [pergunta 77](#)

Também uma boa parte dos produtos produzidos industrialmente contêm açúcares adicionados.

Os objetivos são variados: melhorar o sabor, conferir textura, prolongar o prazo de conservação, impedir a proliferação de microrganismos, reduzir a acidez, etc. É por isso que encontramos açúcares em alimentos onde não esperaríamos encontrá-los: no *ketchup*, em pratos preparados, em produtos de charcutaria, etc.

Existem duas grandes categorias de açúcares, que diferem pela sua ação no sangue: os hidratos de carbono complexos (como o amido presente nos cereais, no pão, nas massas, etc.) e os açúcares simples (de absorção rápida). É preferível privilegiar os primeiros.

Privilegie o consumo de hidratos de carbono complexos, como os cereais, o pão e as massas. Modere o consumo dos açúcares simples, de absorção rápida.



Uma alimentação equilibrada deve fornecer, pelo menos, 45 por cento de hidratos de carbono complexos. Lembramos que um grama de hidratos de carbono (independentemente da sua origem) tem um aporte calórico de quatro quilocalorias (um grama de gordura tem nove quilocalorias). Sabia, por exemplo, que duas fatias de pão de forma fornecem o dobro de açúcar que uma carcaça? E que um iogurte, mesmo “magro” (com menos gorduras), pode conter cerca de 20 gramas de açúcares, e um sumo de laranja ou um refrigerante, quase cem gramas de açúcares simples por litro?

E como decifrar os **rótulos**?

Não é uma tarefa nada simples para o consumidor, e isto por vários motivos:

- são utilizadas várias denominações diferentes (glúcidos, hidratos de carbono – todos sinónimos), sem falar dos vários tipos de açúcares (sacarose, frutose, lactose, etc.);
- os teores tanto aparecem por cem gramas ou mililitros como por porção, o que não ajuda a fazer comparações.

veja a
[pergunta 88](#)



E o que pensar da frutose?

A frutose é, geralmente, bem aceita pelo público, e o *marketing* não hesita em usar ou até abusar da sua utilização. É, muitas vezes, sinónimo de “saudável” pela sua origem: a fruta. Contudo, é tão calórica quanto os restantes açúcares.

42. Se fizer dieta vou ficar deprimido? Porque é que os alimentos doces nos deixam mais bem-dispostos?

Quem se submete a regimes de emagrecimento, altera a ingestão de alimentos típica ou se obriga a passar sem alguns deles pode sofrer de uma ligeira depressão, pois o nível de serotonina diminui. Deixar de comer equivale a renunciar a uma fonte de satisfação. O corpo interpreta a diminuição de reservas corporais como um risco e aumenta o desejo de comer, para encorajar a substituição dessas reservas.

veja também a
[pergunta 22](#)

Os açúcares fornecem “combustível” ao cérebro, e é frequente o humor sofrer uma “quebra” quando o nível de açúcar no sangue desce. Contudo, a ingestão de alimentos ou de bebidas ricos nestes nutrientes pode ter inconvenientes: flutuações brutais do nível de açúcar no sangue podem provocar fadiga e sonolência.

O melhor é optar por alimentos ricos em hidratos de carbono pouco refinados (como pão ou cereais integrais, frutos secos ricos em fibras, etc.) e guardar os alimentos muito açucarados para o final de uma refeição especial, por exemplo.

Partilhe com familiares e amigos a sua intenção de emagrecer e faça opções saudáveis nas refeições de toda a família.





Para evitar ficar deprimido quando começar uma dieta, alie um regime de emagrecimento à prática de desporto ou outras atividades ao ar livre. Escolha um período estável da sua vida para começar a fazer restrições alimentares. Além disso, inclua familiares e amigos nas opções de alimentação saudáveis e verá que tudo será fácil. Se ainda assim vir que é difícil, peça apoio a um profissional de saúde para obter o melhor aconselhamento.

43. Beber água às refeições engorda?

Diz-se muitas vezes que ingerir bebidas à refeição engorda. No entanto, seja qual for a origem (da rede pública ou engarrada), a água não fornece qualquer caloria; logo, não faz engordar!

O mesmo já não acontece com outros líquidos que podem constituir uma fonte de água, como os sumos, os refrigerantes ou outras bebidas açucaradas. O seu consumo no dia a dia não é aconselhado, pois representam um acréscimo de açúcares simples que podem contribuir para o excesso de peso, cáries dentárias, etc.

Beba água sempre! Na dieta de quem pretende emagrecer, aliás como na de qualquer pessoa, a água desempenha um **papel extremamente importante**. Trata-se de uma substância fundamental para o funcionamento do organismo, pois participa na regulação térmica, na elaboração das secreções digestivas, na reparação e na construção dos tecidos, na transferência dos nutrientes e na eliminação de impurezas. Como uma parte se perde naturalmente, por exemplo através da urina ou da transpiração, tem de haver reposição de líquidos, mesmo que não haja sensação de sede. Numa pessoa saudável, a necessidade de água varia com a quantidade perdida, o regime alimentar, o estado de saúde, o esforço físico e as condições atmosféricas. Regra geral, o adulto saudável perde entre 2 e 2,5 litros de água por dia, quantidade esta que deve ser repostada também diariamente. Os alimentos proporcionam cerca de um litro. O resto deve ser compensado pela ingestão voluntária de bebidas, de preferência água.

veja também a pergunta 37

44. As bebidas alcoólicas engordam?

Sim. Na maioria das bebidas alcoólicas, a grande fatia em calorias provém do álcool. Um grama de álcool fornece sete quilocalorias.



Na maioria das bebidas alcoólicas, a grande fatia das calorias provém do álcool. Um grama de álcool fornece sete quilocalorias. Já nos vinhos licorosos, licores e alguns espumantes, o peso do açúcar é considerável.

E nos vinhos licorosos, nos licores e em alguns espumantes, o peso do açúcar é considerável.

Para conhecer o aporte calórico de uma bebida alcoólica, é preciso ter em conta o teor de álcool e de açúcares residuais (a quantidade de açúcares que não foram transformados em álcool durante a fermentação). Mas o cálculo não é simples. O teor alcoólico aparece sempre referido na rotulagem, mas o mesmo não acontece com o teor de açúcares. Devemos, pois, usar valores médios.

- Os vinhos são classificados em função do teor de açúcares residuais em:
 - seco (de zero a quatro gramas por litro ou inferior a nove gramas por litro, quando a acidez total não for inferior, em mais de dois gramas por litro, ao teor de açúcares);
 - meio-seco ou adomado (quando o teor de açúcares exceder os valores referidos para os secos e atingir, no máximo, 12 gramas por litro);
 - meio-doce (quando o teor de açúcares exceder os valores referidos para os meio-secos e atingir, no máximo, 45 gramas por litro);
 - e doce (igual ou superior a 45 gramas por litro).
- Geralmente, o vinho tinto é seco, pois contém poucos açúcares residuais (menos de um grama por litro), mas alguns chegam aos quatro ou cinco gramas por litro. Já no vinho branco, é comum encontrar vinhos pertencentes a todas as categorias.

veja também a pergunta 100

- A classificação dos espumantes (como o *champagne*) é diferente: bruto natural (quando tem menos de três gramas por litro, sem adição de açúcar após a segunda fermentação); extrabruto (quando tem até seis gramas por litro); bruto (quando tem menos de 12 gramas por litro); extrasseco (quando tem entre 12 e 17 gramas por litro); seco (de 17 a 32 gramas por litro); meio-seco (de 32 a 50 gramas por litro); e doce (mais de 50 gramas por litro). Os valores de algumas categorias sobrepõem-se. Nestes casos, cabe ao produtor escolher a categoria a inserir o vinho espumante.

Como se calcula o aporte calórico?

Um grama de álcool equivale a sete quilocalorias, e um grama de açúcar, a quatro quilocalorias. Para o cálculo do valor calórico



de um copo de vinho, é necessário converter, em peso, o teor alcoólico mencionado na garrafa (expresso em percentagem de volume). Para isso, saiba que um grau alcométrico (1% vol. ou 1º) corresponde a oito gramas de álcool por litro.

Chegamos assim à seguinte fórmula de cálculo:

volume de um copo (em mililitros) × teor de álcool (em gramas por litro) : 1000 × 7 (quilocalorias)

Ao resultado, é ainda necessário adicionar o aporte calórico dos açúcares residuais (quantidade de açúcares em gramas × 4).

• Exemplos de cálculo:

– um copo de vinho tinto (120 mililitros) seco (com menos de um grama de açúcares residuais por litro) e com 13% vol.:

$120 \times (13 \times 8) : 1000 \times 7 = 87$ quilocalorias.

– um copo de vinho branco doce (120 ml) com 12% vol. e 50 gramas de açúcares residuais por litro:

$120 \times (12 \times 8) : 1000 \times 7 = 81$ quilocalorias.

Adicionamos as calorias dos açúcares por copo (120 mililitros):

$(50 \times 120) : 1000 \times 4 = 24$ quilocalorias.

O total é então 105 quilocalorias;

– outros exemplos: um copo de uísque (50 mililitros) tem cerca de 110 quilocalorias, um cálice de Porto (50 mililitros), entre 65 e 74 quilocalorias, e uma imperial (200 mililitros) tem 80 quilocalorias.

45. O açúcar engorda mais do que a gordura?

Não. Um grama de hidratos de carbono (açúcares) fornece quatro quilocalorias, enquanto a mesma quantidade de gorduras (lípidos) proporciona nove quilocalorias.

O que significa isto?

Os alimentos são o combustível do corpo. Para calcular a quantidade de alimentos ideal para o bom funcionamento do organismo, recorreremos normalmente a uma unidade de medida, a quilocaloria (kcal), que, na linguagem corrente, é conhecida por “caloria” (a energia também pode ser expressa em quilojoules). As substâncias nutritivas essenciais que transportam a energia



são as proteínas, os hidratos de carbono e as gorduras. Postas nos pratos da balança as mesmas quantidades de hidratos de carbono e de gorduras, é maior o **aporte energético** (calórico) da gordura face ao do açúcar (veja a tabela seguinte).

veja também a pergunta 37

QUANTAS CALORIAS?

1 g de nutriente	Energia
Proteínas	4 kcal
Hidratos de carbono	4 kcal
Gorduras	9 kcal

46. Comer pão engorda?

Como todos os alimentos, com exceção da água, o pão também fornece calorias. Mas, apesar da ideia generalizada de que o pão engorda, tudo depende da quantidade de pão ingerida e do respetivo acompanhamento.



Vejamos...

O pão pertence ao grupo que constitui uma das maiores fatias da Roda dos Alimentos. Fonte de proteínas, é rico em hidratos de carbono, em

Integrar uma ou duas fatias de pão ao pequeno-almoço não contribui, por si só, para o aumento de peso.

particular amido, um açúcar de absorção lenta, fácil de assimilar pelo organismo. De acordo com o tipo de farinha é ainda fonte de fibra, vitaminas e minerais.

O pão tradicional é confeccionado com farinha de trigo, milho, centeio ou triticale (cereal que resulta do cruzamento do trigo com o centeio), água, fermento e sal. Regra geral, os tipos de pão mais escuros são mais ricos em **nutrientes**.

veja a pergunta seguinte

Num regime de emagrecimento, se não dispensar o pão, modere o seu consumo e substitua patês, manteiga ou queijos gordos por manteiga, charcutaria ou queijos magros. Não é por ingerir uma ou duas fatias que vai aumentar de peso! Por exemplo, para o



pequeno-almoço, o pão é uma boa alternativa a alguns cereais que, muitas vezes, contêm excesso de açúcar.

Lembre-se, contudo, de que, para beneficiar ao máximo do consumo de pão, é importante ir alternando nas variedades que consome.

47. O pão integral é menos calórico do que o pão branco?

Para muitos, existe a noção de que os alimentos ditos “integrais” são menos calóricos, mas tal pode não corresponder à verdade. Muitas vezes fornece a mesma energia que o pão branco. No entanto, por conter mais fibras, o pão integral é digerido mais lentamente e pode aumentar a sensação de saciedade.

O que significa “integral”?

Esta designação está relacionada com o facto de os ingredientes ou o alimento terem ou não sido submetidos a processos de refinação, quer esses processos sejam mais ou menos pronunciados. O pão integral é feito com farinha integral, proveniente da moagem do grão de trigo inteiro. Temos, assim, um alimento mais rico em fibra, mas não menos calórico. No entanto, as fibras alimentares (polissacáridos armazenados nas células das plantas) promovem uma sensação de saciedade por um maior período de tempo. Neste contexto, podem ajudar a emagrecer.

Apesar de não ser menos calórico, o pão integral prolonga a sensação de saciedade.

48. As batatas fazem engordar?

A ingestão de batatas não faz engordar tanto como por vezes se pensa. Trata-se de um alimento que não contém gordura de forma natural e, como tal, não fornece muitas calorias. Aliás, se forem cozidas em água, as batatas apenas contribuem com

veja a pergunta 54

As batatas cozidas podem ser integradas numa dieta de emagrecimento.





80 quilocalorias (kcal) por cem gramas, contra 110 kcal no caso da massa e 150 kcal no caso do arroz.

Cuidados na confeção!

O que provoca o aumento de peso e a acumulação de gordura é, sobretudo, o modo de preparação e a quantidade de batatas consumidas. As batatas assadas (quer seja no forno tradicional quer no micro-ondas) ou cozidas, a acompanhar carnes, peixes ou legumes, fornecem poucas calorias desde que se tenha cuidado na altura da confeção e se evite o excesso de gordura. O aporte calórico aumenta, claro, quando são confecionadas ou temperadas com muita gordura. Além disso, o grande problema é quando são consumidas fritas, uma vez que absorvem muita gordura (quer sejam batatas fritas em casa, pré-fritas ou de pacote).

veja a
pergunta 66

49. Os consumidores vegetarianos ingerem menos calorias?

O vegetarianismo consiste geralmente numa dieta alimentar sem carne. É certo que algumas carnes e sobretudo produtos de charcutaria podem ser particularmente ricos em gorduras e, por isso, conter muitas calorias. Assim, à primeira vista, a resposta à pergunta poderia ser “sim”. Contudo, o vegetarianismo não significa forçosamente regime alimentar equilibrado. Na verdade, não é raro verem-se vegetarianos excluir totalmente a carne, mas abusarem de batatas fritas, bolos, chocolates e refrigerantes. Neste caso, como se percebe, não comer carne não significa necessariamente ingerir menos calorias, antes pelo contrário. O que pode acontecer é os vegetarianos estarem mais atentos ao que comem e à composição dos alimentos que ingerem.

Os vegetarianos devem estar atentos à composição e à confeção dos alimentos que ingerem.





Os vegetarianos devem, também eles, ter cuidado com as gorduras e os açúcares escondidos na alimentação, nomeadamente nos queijos, nas bolachas, nos bolos, nos refrigerantes, etc., e não ficamos por aqui.

Os produtos específicos para vegetarianos merecem também uma atenção especial. Incluem, frequentemente, muitas gorduras (por vezes, até de má qualidade) e açúcares.

Além disso, o modo de preparação desempenha também um papel importante no aporte calórico dos pratos. Nem é preciso lembrar que os fritos e os panados são particularmente calóricos.

veja também a pergunta 45

50. Beber água evita a celulite?

A resposta é: pode não resolver, mas ajuda!

O que é?

Característica eminentemente relacionada com as hormonas femininas, a celulite afeta cerca de 90 por cento das mulheres. Caracteriza-se por um conjunto de alterações do tecido subcutâneo. Surgem covinhas ou depressões na pele e pequenos nódulos na região pélvica, nos membros inferiores e no abdómen. No fundo, a pele adquire um aspeto ondulado, também conhecido por “casca de laranja”. A celulite pode surgir em diferentes partes do corpo, mas, geralmente, localiza-se nas ancas e coxas, no abdómen, nos joelhos, nas pernas e nos braços.

Ainda não são claros os mecanismos que levam ao surgimento da inestética celulite. Certo é que as alterações no tecido gorduroso sob a pele, em conjunto com variações na microcirculação e com o conseqüente aumento do tecido fibroso, influenciam o processo.

Também se sabe que há outros aspetos que contribuem para o aparecimento da pele “casca de laranja”. Falamos de fatores hereditários, de uma alimentação desequilibrada, da toma da pílula contraceptiva, do stresse, do sedentarismo e do tabaco, mas também de causas hormonais. As hormonas, em especial as sexuais, têm capacidade para intervir no metabolismo lipídico e na distribuição da gordura no organismo.



Como evitar a celulite?

Apesar das propostas que surgem para eliminar a celulite, sabe-se que, muitas vezes, apesar de todos os tratamentos, a “casca de laranja” se mantém. Contudo, deixamos-lhe algumas dicas.

veja a
pergunta 35

- Para vencer a guerra contra a celulite, o ideal é não ter **excesso de peso**. Assim, emagrecer pode contribuir para a melhoria da celulite, especialmente quando esta está muito acentuada. No entanto, não existe uma relação direta entre obesidade e celulite: há pessoas que perdem peso e veem a sua celulite piorar!
- Em seguida, é preciso mudar o estilo de vida. Ficar oito horas por dia sentada a uma secretária, com todos os músculos relaxados, entorpece a circulação e a oxigenação dos tecidos e favorece a formação de gordura excedentária. Beber muita água, assegurar um trânsito intestinal perfeito, à base de fibras e sem laxativos, e fazer exercício físico poderão dar uma ajuda essencial!

51. Saltar refeições ajuda a emagrecer?

Não, pelo contrário: saltar refeições ajuda a engordar! Contudo, fazer quatro a seis refeições por dia não deve significar, de forma nenhuma, que se ingira uma maior quantidade de comida, mas sim que se distribua por quatro a seis refeições as calorias diárias necessárias.

Regra número um: tomar o pequeno-almoço.

A maioria das pessoas obesas não toma uma refeição satisfatória de manhã! Assim, este é o primeiro hábito a modificar por quem quer perder peso, mesmo que tal obrigue a levantar mais cedo. Além de que este erro leva a outro: petiscar.

Quem, mesmo sem pequeno-almoço, aguenta sem comer até ao almoço suporta um jejum de cerca de 16 horas desde o jantar da véspera, o que afeta a sua produtividade e o seu metabolismo. Quando chega a hora do almoço, o organismo apressa-se a armazenar calorias, precavendo o próximo jejum, o que constitui um obstáculo ao emagrecimento!

Distribuir as calorias ingeridas ao longo do dia é essencial.

O pequeno-almoço deve contribuir com 25 a 30 por cento das calorias necessárias ao dia; o almoço, com 30 a 35; e o jantar, com



25 a 30 por cento. A primeira refeição do dia deve incluir cereais integrais, frutos, leite ou iogurte. Além disso, as pequenas refeições ao longo do dia, uma peça de fruta ou um iogurte, por exemplo, a cada duas ou três horas, evitam que chegue às refeições principais esfomeado!

Começar o dia com o pequeno-almoço e repartir as calorias ingeridas por várias refeições ao longo do dia é essencial.

52. Beber água em jejum emagrece?

Não: tal como beber água às refeições **não engorda**, bebê-la em jejum também não emagrece.

veja a pergunta 43

Porque é importante beber água?

No ser humano, a água participa na regulação térmica, no equilíbrio ácido-base, na elaboração das secreções digestivas, na construção e na reparação dos tecidos, na transferência dos nutrientes e na eliminação dos resíduos. Regra geral, a quantidade de água que ingerimos serve para suprir as perdas de água do organismo (cerca de dois a dois litros e meio por dia). Nos adultos, cerca de um litro de água é fornecido pelos alimentos, e o resto deve ser ingerido diretamente, sob a forma de água ou de outras bebidas não açucaradas.

Não emagrece, mas faz bem!

É sabido que um grande copo de água ao levantar ajuda a evitar a prisão de ventre e os cálculos renais, mas daí a concluir que contribui para emagrecer vai um longo caminho. Para que haja perda de peso, regra geral, é fundamental modificar maus hábitos alimentares e ter o balanço energético negativo, ou seja, comer menos calorias e gastar mais, sempre de maneira fracionada, por exemplo **a cada três horas**.

veja também a pergunta 37

CAPÍTULO 3

No supermercado





53. Como escolher os alimentos para quem sofre de alergias alimentares?

Cada vez mais pessoas sofrem de alergias alimentares: dois por cento dos adultos e cinco a dez por cento das crianças. Descobrir os alimentos que incluem a substância alergénica nem sempre é tarefa fácil (veja a tabela na página seguinte). Comprar produtos a granel (por exemplo, numa pastelaria) ou ir ao restaurante pode até ser arriscado.

Os sintomas são bem conhecidos.

Dores abdominais, pingos no nariz, olhos lacrimejantes, tosse persistente, enxaquecas, dificuldade em respirar, urticária ou eczemas... Em pessoas com alergias severas, pode até causar um choque anafilático, com risco de morte.

No que diz respeito aos alimentos pré-embalados (os vendidos a granel também vão ser obrigados a fornecer esta informação a partir do final de 2014), a legislação impõe que os 14 alergénios supracitados sejam mencionados no rótulo. Esta informação deve constar da lista de ingredientes e ser realçada através de uma grafia que a distinga claramente da restante lista de ingredientes, quer através de caracteres, do estilo ou da cor de fundo ou, caso a lista de ingredientes não seja obrigatória, deve ser indicado claramente “contém...” seguido do nome da substância potencialmente alergénica. Saiba ainda que a cozedura não elimina os alergénios!

SAIBA MAIS!

Consulte, no endereço www.deco.proteste.pt/saude/doencas/dossies/alergias-como-tratar-e-prevenir, o nosso *dossier* completo sobre alergias.

Garantir a segurança de quem sofre de alergias alimentares diz respeito a todos e implica vários cuidados, como informações obrigatórias nos alimentos (pré-embalados ou avulso). Passa também por uma melhor formação e maior sensibilidade junto dos profissionais de hotelaria e restauração, distribuidores, etc.

**PRINCIPAIS ALERGÉNIOS ALIMENTARES**

Alergénio	Presente em...
Frutos de casca rija (nozes, avelãs, amêndoas, etc.) e produtos à base destes frutos	Molhos (por exemplo, <i>pesto</i>), chocolate, pão, maçapão, etc.
Amendoins e produtos à base de amendoins	Molhos, pão e bolos, óleo de amendoim, chocolate, bolachas, aperitivos, etc.
Leite e produtos à base de leite	Puré de batata, pão e bolos, chocolate, sobremesas lácteas, iogurtes, queijos, manteiga, leite em pó, produtos de charcutaria, etc.
Soja e produtos à base de soja	Óleo de soja, pão e bolos, bolachas e produtos de confeitaria, produtos panados, preparados de carne (hambúrgueres), substitutos de carne, etc.
Mostarda e produtos à base de mostarda	Molhos para saladas, maionese, marinadas, preparados de carne, etc.
Tremoços e produtos à base de tremoços	Farinha de tremoço, algumas bolachas, cereais de pequeno-almoço, pão, etc.
Ovos e produtos à base de ovos	Puré de batata, gelados, bolos, massas, maionese, etc.
Peixe e produtos à base de peixe	Pizas, molhos, <i>sushi</i> , <i>paella</i> , sopas, etc.
Crustáceos e produtos à base de crustáceos	Vários tipos de saladas preparadas, delícias do mar, cremes e sopas de marisco, croquetes de camarão, <i>paella</i> , etc.
Moluscos e produtos à base de moluscos	Molhos e produtos com mexilhão, ostras, vieiras, <i>paella</i> , etc.
Cereais que contêm glúten	Espelta, trigo, cevada, centeio, aveia e produtos à base destes cereais
Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo	Óleo de sésamo, óleo para <i>wok</i> , pão, cereais de pequeno-almoço, etc.
Aipo e produtos à base de aipo	Saladas, sopas, sal de aipo, manteiga de ervas, etc.
Dióxido de enxofre e sulfitos acima de 10 mg/kg ou litro (conservantes E 220 a E 228)	Vinhos, cervejas, frutos secos, camarão, batatas descascadas, etc.



54. Como comprar e conservar as batatas?



O teor em vitamina C presente nas batatas no momento da colheita diminui com o tempo.

No momento da colheita, as batatas são ricas em vitamina C, mas este teor diminui depressa. Depois de guardadas, as batatas perdem quase metade do teor inicial e, quando cozinhadas, uma boa parte também desaparece. Portanto, a batata não é uma boa fonte de vitamina C (é preferível optar por legumes verdes e fruta).

Para preservar o valor nutricional das batatas:

- descasque-as imediatamente antes de as cozinhar (as batatas descascadas, em contacto com o ar, ficam rapidamente escuras ou avermelhadas);
- coloque-as diretamente na panela com água a ferver;
- guarde-as ao abrigo da luz (para evitar o aparecimento de uma tonalidade esverdeada na casca) e a uma temperatura ideal entre 8°C e 10°C. Caso não disponha de um espaço com estas características, compre à medida das necessidades.

Pode-se comer a casca da batata?

veja a pergunta 48

Do ponto de vista **nutricional**, não há qualquer problema em ingerir a casca da batata. Contudo, tenha o cuidado de lavar e esfregar bem as batatas com uma escova, para eliminar eventuais resíduos.

Porque adquirem, por vezes, uma tonalidade esverdeada?

Quando ficam muito tempo expostas ao sol, as batatas tornam-se esverdeadas, pois forma-se a solanina, uma substância tóxica responsável por distúrbios digestivos. Assim, para evitar que fiquem verdes e que grelem, guarde-as num local escuro. Por isso, quando reparar que uma batata está verde ou grelada, descasque uma parte em redor do grelo ou do verde, para eliminar a solanina presente. Se verificar que a coloração verde também está presente no interior da batata, não a consuma.

55. Como escolher o fiambre?

O fiambre é um dos produtos de charcutaria mais populares entre nós. Mas sabe exatamente o que é? O que inclui? E como escolher o melhor?

Fiambre da perna ou da pá?

De um ponto de vista anatómico, o fiambre da perna é preparado



a partir de carne das pernas traseiras do porco; o da pá, a partir das patas dianteiras. Importa reter que este último é mais barato e visto como um produto de pior qualidade.

O fiambre é exclusivamente feito com carne?

A resposta é, sem dúvida, não! O fiambre resulta de um processo de elaboração mais ou menos complexo. Basta uma vista de olhos na lista de ingredientes para aprender muita coisa. Por exemplo, irá descobrir que pode conter:

- proteínas não cárneas (mais baratas);
- aditivos como os fosfatos (que visam aumentar a retenção de água) ou os nitritos (que conferem uma coloração mais apetitosa e um prazo de conservação mais longo ao fiambre);
- sal e até mesmo açúcares, que facilitam a conservação e têm também um efeito nas suas propriedades organolépticas (o sabor, por exemplo);

Como é fabricado?

As pás e as pernas desossadas são limpas de gorduras e tecidos menos nobres. Uma vez pronta a peça, prepara-se a salmoura (misturando todos os ingredientes), que se injeta na carne (numa proporção de 40 quilos de salmoura para cem quilos de carne). A carne injetada é colocada dentro de uma amassadora, que vai assegurar uma correta repartição da salmoura, uma certa coagulação na superfície da peça, o que limita perdas posteriores de água. A carne massajada é introduzida dentro de formas e colocada numa estufa (a temperaturas que em geral rondam os 70°C a 80°C) durante algumas horas. Segue-se um arrefecimento rápido, com um duche de água fria e depois um arrefecimento lento numa câmara frigorífica (0°C a 2°C) até ao dia seguinte. O fiambre é depois retirado da forma, colocado num saco de plástico em vácuo, escaldado (por motivos microbiológicos), pesado e rotulado.

Quando for escolher o fiambre, preste atenção a alguns aspetos:

- em primeiro lugar, verifique se está guardado no frio. A temperatura de conservação deve situar-se entre os 0°C e os 6°C. Recuse fiambre que não esteja conservado nestas condições;



Consuma o fiambre nos três dias a seguir à compra, no caso de se tratar de um produto comprado a granel, ou depois de aberta a embalagem.



- verifique se o fiambre apresenta demasiada humidade à superfície. Se transpirar ou escorrer, provavelmente trata-se de um produto com demasiada água, retida à custa de aditivos (fosfatos);
- o fiambre deve ter uma cor rosa-acinzentada. Se o rosa for muito intenso, poderá ter havido adição abundante de nitritos; se sobressair o cinzento, ou se evidencia outras alterações de cor ou de textura, poderão existir problemas microbiológicos;
- a existência de buracos pode revelar excesso de açúcares;
- podem existir diferenças de preços gritantes. O fiambre da pá tem preços mais baixos, comprar fatiado sai substancialmente mais caro do que mandar fatiar, e os produtos com marca própria são **mais baratos**;
- tal como outros alimentos que se encontram conservados no frio, o fiambre deve ser adquirido em último lugar e, de preferência, transportado num saco isotérmico até casa, onde deve ser conservado no frigorífico na própria embalagem (no caso de se tratar de um produto pré-embalado) ou dentro de uma caixa plástica fechada (produto a granel). Depois de aberto ou no caso de fiambre comprado a granel, procure consumi-lo nos três dias seguintes à compra. Não o congele, pois a congelação compromete a textura do produto.

veja a pergunta 61

56. Como escolher e consumir bivalves?

Tal como a base etimológica da palavra bivalve deixa antever (em latim, *bis* significa “dois”), estes são seres vivos cujo corpo é revestido por duas conchas que se encontram ligadas entre si. Cada uma delas recebe o nome “valve”. Quando o animal pressente perigo, fecha-se hermeticamente com os seus poderosos músculos.

Os portugueses são grandes apreciadores de bivalves, em especial amêijoas e berbigão. Para que os bivalves se possam alimentar, com as conchas abertas, filtram grandes quantidades de água. Deste modo, são considerados autênticos indicadores da salubridade das águas e por vezes não estão isentos de problemas. Por forma a minimizar os riscos, deixamos alguns conselhos para a compra, conservação e confeção.

- Se comprar bivalves ultracongelados:
 - rejeite embalagens rotas ou sujas, que tenham gelo no interior ou que estejam molhadas. O rótulo deve estar perceptível (não se esqueça de verificar a data de validade);



- se o bivalve tiver casca, dê preferência às embalagens que não apresentem conchas partidas e algas;
- caso compre apenas miolo, escolha a embalagem cujo produto tenha a cor mais homogênea;
- tal como acontece com os restantes produtos congelados, deixe esta compra para o final e coloque a embalagem num saco isotérmico. Quando chegar a casa, meta-a no congelador.

- Se comprar bivalves vivos:

- compre-os apenas nos locais específicos de venda. Estes devem estar num compartimento frigorífico ou sobre o gelo, longe do chão e ao abrigo do sol;
- as conchas devem estar limpas e fechadas (ou fecharem quando se lhes tocar);
- não apanhe nem consuma bivalves “selvagens”. As águas podem estar poluídas e os bivalves contaminados com microrganismos potencialmente perigosos.

- Para a conservação, os cuidados que deve ter passam por:

- não guardar os bivalves no congelador durante um período superior a de três meses;
- caso tenha comprado bivalves vivos, deve consumi-los o mais rapidamente possível, de preferência no dia em que forem comprados ou, no máximo, no prazo de 48 horas. Se não os preparar logo que chegue a casa, coloque-os no frigorífico num recipiente estanque ou então num saco de plástico fechado, de modo que não contaminem os outros alimentos;
- caso queira congelá-los, cozinhe-os, retire-lhes a casca e coloque-os numa embalagem fechada.

Depois de confeccionados, rejeite os bivalves que apresentem a concha fechada.



- E, para confeccionar bivalves, tenha os cuidados que lhe indicamos em seguida:

- caso estejam congelados, não os descongele. Ponha-os a cozer diretamente ao lume. Desta forma, evita contaminações e perda de líquidos do alimento;
- deite fora os bivalves caso note que têm o mínimo odor desagradável;
- se comprou bivalves vivos, não prepare os que tiverem a concha aberta e a mantiverem nesta posição depois de a tentar fechar manualmente, pois não estão em condições. Caso tenha dúvidas,



coloque um pouco de sumo de limão sobre eles, ou toque-lhes com a ponta de uma faca. Se não se contraírem, deve deitá-los fora – é sinal de que estão mortos. Lave-os bem e deixe-os de molho em água com sal, entre uma e duas horas, para que larguem a areia. Volte a lavá-los e leve-os ao lume;

– os bivalves devem abrir durante a cozedura. Se houver algum com a concha fechada, deite-o fora;

– não consuma bivalves crus. Para destruir os microrganismos, a cozedura deve durar, pelo menos, seis minutos.

57. Adoro delícias do mar. Mas afinal de que são feitas?

Desengane-se se pensa que as delícias do mar são feitas de marisco – deste só contêm extratos. Trata-se de preparações à base de pasta de surimi, que confere ao produto uma textura semelhante à do marisco, por exemplo, à do caranguejo ou à da lagosta. São adicionados ingredientes como o sal, extrato de marisco, aditivos, amido e clara de ovo. A cor exterior é proveniente de corantes.



O surimi é um produto completamente processado pela indústria alimentar. É uma preparação à base de polpa de peixe, normalmente com pouco valor comercial, como o escamudo-do-alasca, lavada com água e à qual foram adicionadas substâncias que impedem a desnaturação das proteínas. Os palitos de imitação de caranguejo são os mais

As delícias do mar apenas contêm extratos de marisco.

conhecidos entre nós (veja a foto). Geralmente, a rotulagem está correta e não levanta dúvidas. Mas isto nem sempre tem acontecido: por exemplo, designações do tipo “delícia de lagosta” ou “lombo de lagosta” podem induzir o consumidor em erro.

58. Como saber se o peixe está fresco?

O peixe fresco deve ser consumido no dia da compra, quando muito no dia seguinte, desde que guardado no frigorífico, na zona mais fria. Para uma conservação mais prolongada, só a congelação, mas apenas o peixe muito fresco deve ser congelado. Conheça alguns critérios para avaliar a frescura:



- o cheiro deve ser suave, a maresia. Recuse peixe com cheiro rançoso, azedo ou amoniacal (ou qualquer outro odor anormal);
- a pele do peixe fresco tem uma coloração brilhante. Quando começa a perder frescura, fica descorada e baça, e as escamas desprendem-se facilmente;
- o olho deve estar abaulado ou plano (depende da espécie); a córnea, límpida e transparente; e a pupila, bem preta. Um olho côncavo, uma córnea opaca e eventualmente ensanguentada e uma pupila acinzentada são sinais de frescura duvidosa;
- as guelras de um peixe muito fresco são vermelhas. À medida que o tempo passa, adquirem uma tonalidade acastanhada;
- a carne deve ser firme e elástica. Pouco a pouco amolece e perde elasticidade.



Para se congelar, o peixe tem de ser bem fresco.

Caso **congele** peixe fresco, importa saber que os peixes magros (a maior parte do peixe que consumimos, como, por exemplo, o carapau e a pescada) se conservam bem durante quatro meses e os peixes gordos (cavala ou sardinha, por exemplo) durante dois meses. Os peixes de pequena dimensão (até três centímetros de espessura) podem ser confecionados congelados. Aliás, para cozer, não é necessário descongelar nenhum peixe.

veja a pergunta 93

Caso decida descongelá-lo, não use água ou locais quentes. A descongelação deve ser feita na parte de baixo do frigorífico. Para o fazer de forma mais rápida, pode usar o micro-ondas.

59. O *Pangasius* é um peixe de qualidade?

Já todos sabemos que, numa alimentação equilibrada, não pode faltar peixe. Recomenda-se para todas as idades e é desejável alternar o consumo entre espécies maiores com outras de pequena dimensão, peixes magros e peixes gordos.

Não há muitos anos surgiu uma nova espécie no nosso mercado: o peixe-gato-riscado ou *Pangasius* (denominações legais). Sabe que peixe é este?

Há uma dezena de anos, o *Pangasius* ainda era pouco conhecido. Mas, atualmente, conquistou já muitos consumidores. É sobretudo



criado no Vietname, no rio Mekong. A sua produção passou de 110 mil toneladas em 2000 para 1,1 milhões de toneladas em 2008.

O seu sabor pouco intenso leva a que seja do agrado de muitos consumidores, incluindo crianças. O seu preço baixo tem ajudado a garantir este sucesso comercial – inclusive têm existido diversas promoções em que os filetes congelados chegam a custar cerca de 2,5 euros por quilo. Mas, infelizmente, este peixe não garante as mesmas qualidades nutricionais de outras espécies no que diz respeito à qualidade da gordura.

Surgiram muitas críticas na altura em que a produção do *Pangasius* se expandiu: a sua criação não tinha em conta o bem-estar animal, constituía um desastre ambiental e estaria longe de assegurar o progresso dos pequenos produtores locais. A World Wildlife Fund for Nature, organização não governamental internacional que atua nas áreas da conservação, investigação e recuperação ambiental, chegou mesmo a classificar este peixe como “a evitar”, em 2010.



O logótipo ASC (Aquaculture Stewardship Council) designa peixes criados segundo condições que respeitam o homem e a natureza.

Como reação a estas críticas, o Vietname prometeu melhorar as condições de produção, de proteção ambiental e de remuneração dos produtores, certificando-se e adotando o logótipo ASC (Aquaculture Stewardship Council).

Ao contrário de muitos rumores que circulam acerca do *Pangasius*, não se trata de um peixe repleto de microrganismos potencialmente patogénicos, contaminantes ou resíduos de medicamentos e substâncias promotoras de crescimento. A DECO PROTESTE confirmou-o em 2009 através de análises.

60. O que é o tofu?

Para falarmos de tofu, temos de começar por abordar a soja, uma leguminosa que se parece com um feijão branco, muito utilizada tanto na nossa alimentação como na dos animais.

A soja conheceu um ligeiro desenvolvimento através da gama de produtos semelhantes a produtos lácteos (sem o serem) e destinados, essencialmente, a pessoas com intolerância à lactose. O tofu (também conhecido por “queijo de soja”) faz parte destes produtos.

veja também a pergunta 9



O tofu obtém-se a partir do “leite” de soja coalhado. As sementes são, primeiro, demolhadas, depois, aquecidas, e delas extrai-se um produto muito parecido com o leite tradicional. Ao “leite” de soja é adicionado um agente coagulante. A coalhada que resulta desta reação é depois prensada, de modo a obter-se o tofu. É um produto rico em proteínas e com um baixo teor em gorduras, mas não contém lactose, o açúcar do leite. Também não inclui, naturalmente, cálcio, embora seja com frequência enriquecido com este nutriente para compensar eventuais carências.

veja também a pergunta 14

Dependendo da variedade de soja utilizada e do modo de fabrico, obtém-se tofu com texturas e sabores distintos. Pode ser consumido ao natural ou frito, acompanhado com molho, em saladas, em fritos, ou sob a forma de um patê vegetal. Pode também ser adicionado às sopas para as tornar mais cremosas, em gratinados, omeletes, tartes, sobremesas, etc. Também se produzem charcutarias à base de tofu, como salsichas para fazer cachorros ou salame.

Usada na nossa alimentação, a soja conheceu um ligeiro desenvolvimento graças à gama de produtos que se assemelham com produtos lácteos.



61. Se é barato, não tem qualidade?

Existem muitos exemplos, já mencionados, de que a aliança entre barato e bom é realista e cada vez mais possível. Aliás, a oferta deste tipo de produtos tem crescido, bem como a procura.

Em maio de 2011, a PROTESTE procurou saber se a atitude de reserva perante os produtos mais baratos, sobretudo alimentares, era ou não fundamentada. Para tal, foram selecionados 34 estudos comparativos das revistas PROTESTE e TESTE SAÚDE publicados entre 2008 e 2010 e analisados os produtos mais baratos em cada teste. Foi avaliada a qualidade e a poupança das marcas que, por categoria, apresentassem os preços mais baixos. Na categoria dos géneros alimentícios, considerámos a charcutaria, os congelados, as bebidas alcoólicas, os frescos, os laticínios, as conservas e outros produtos de mercearia. Na categoria da higiene do lar, considerámos detergentes para a casa de banho, chão de madeira e roupa. Incluímos champô, pasta de dentes e gel de duche.



Os resultados indicam que um cabaz de produtos das marcas mais económicas permite poupar, em média, 40 por cento face às marcas mais caras e que, na maioria das vezes, são alguns dos produtos mais baratos que apresentam a melhor relação entre a boa qualidade e o preço e recebem, assim, o título de Escolha Acertada. Vejamos as principais conclusões a reter no que diz respeito aos alimentos:

– entre os produtos mais económicos analisados, as categorias de laticínios, conservas, bebidas alcoólicas, alimentos frescos, congelados e higiene pessoal revelaram boa qualidade segundo a nossa amostra;

– ao contrário da tendência generalizada, a **charcutaria** ficou aquém, dada a sua qualidade global mediana;

– nos produtos de higiene, a qualidade global é, em geral, aceitável. Os produtos de higiene pessoal apresentam melhores apreciações do que os de higiene do lar.

veja também a pergunta 55

Perante as conclusões do nosso estudo, poucas dúvidas restam de que a qualidade e o desempenho das marcas mais baratas podem revelar-se tão bons, ou mesmo superiores, como outros referentes a produtos com custos mais elevados. Assim o atestam os nossos estudos comparativos. Nas análises que efetuámos, distinguimos as marcas mais representativas, ou seja, as mais vendidas. Por isso, os resultados transmitem uma imagem global da qualidade das marcas, caras ou baratas, que os consumidores podem encontrar à venda.

A qualidade e o desempenho das marcas mais baratas podem revelar-se tão bons ou superiores aos de outras com preço mais elevado.



CAPÍTULO 4

Na cozinha





62. Em que prateleira do frigorífico devo arrumar cada alimento?

O frigorífico é, hoje, um eletrodoméstico indispensável nas nossas cozinhas. Permite conservar, com segurança, muitos alimentos perecíveis. Mas, para tal, é preciso utilizá-lo bem. Os alimentos devem ser guardados corretamente, além de que cada um tem um prazo de validade diferente.

GUARDAR NO FRIGORÍFICO DURANTE QUANTO TEMPO?



Zona menos fria

Leites e queijo: respeite o prazo indicado na embalagem

Legumes e fruta cozida: dois a três dias



Zona mais fria

Peixe cozido ou cru, crustáceos, carne crua (a carne picada deve ser consumida de imediato) e pratos cozinhados: um a dois dias

Produtos de pastelaria: dois a três dias



Gaveta

Fruta fresca: três a 20 dias

Legumes frescos: três a 60 dias



Porta

Ovos: 20 dias (ou respeite o prazo indicado)

Produtos para barrar, como manteiga ou margarina e bebidas: respeite o prazo indicado na embalagem



A temperatura não é uniforme em todo o frigorífico.

Na verdade, dependendo da zona, pode variar. Em todo o caso, nunca deve ser inferior a 0°C nem superior a 5°C. Como é que podemos saber a que temperatura está? É simples: instale um termómetro próprio (encontram-se facilmente e a um bom preço no comércio) num copo com água e coloque-o durante cerca de duas horas em cada uma das zonas do frigorífico. Assim, saberá quais as zonas mais e menos frias. Depois é só ajustar o termostato com a ajuda do manual de instruções e seguir as indicações dadas anteriormente, para os arrumar.



Para medir a temperatura do frigorífico, coloque o termómetro num copo de água.

63. Posso deixar os alimentos fumados fora do frigorífico?

O salmão fumado e alguns produtos de charcutaria estão muito divulgados entre nós e há cada vez mais alimentos apresentados sob esta forma.

Antigamente, a fumagem consistia numa técnica de conservação dos alimentos: a aplicação de fumo, além de reduzir o conteúdo em água do produto, disponibiliza condições pouco aptas para a sobrevivência de microrganismos. Atualmente, a fumagem passou a ser uma técnica culinária.

Em que consiste o processo de fumagem?

Vejamos o exemplo do salmão em particular. Geralmente, usa-se o salmão-do-atlântico (*Salmo salar*) de aquicultura (cultivado em larga escala em países como a Noruega) para a fumagem. O peixe é primeiro submetido a uma salga direta a seco ou a uma salmoura (por imersão ou injeção). Várias técnicas de fumagem podem depois ser aplicadas. A fumagem tradicional (a quente ou a frio) faz-se por combustão de madeiras. Geralmente, os filetes de salmão são fumados “a frio”, ou seja, a uma temperatura que não ultrapassa os 30°C. Assim, o peixe não chega a cozer, apenas fica um pouco mais salgado e adquire o sabor a fumado.



Mas existem outras técnicas industriais. Pode usar-se, por exemplo, fumo líquido. Este obtém-se por condensação, sendo depois vaporizado no interior da câmara de fumagem ou diretamente no peixe ou noutros alimentos. Usa-se extrato de fumo obtido por recuperação de efluentes emitidos durante a combustão controlada de lenha, que são tratados para eliminar compostos nocivos e concentrados.

O salmão fumado é, assim, um alimento fresco.

Cuidado, por isso, com as condições de conservação, pois a fumagem já não é mais uma técnica de conservação. Eis alguns conselhos úteis:

- caso opte por um produto pré-embalado, escolha o alimento com a data de validade o mais longínqua possível;
- ignore dados como a origem (Noruega, Escócia, Irlanda, etc.) e toda a publicidade que se faz em torno deste produto. Esses aspetos **trazem pouco valor acrescentado** ao consumidor;
- conserve-o na zona mais fria do **frigorífico** (0°C a 4°C);
- de preferência, procure consumi-lo o mais depressa possível após a compra, uma vez que os prazos de validade referidos nos rótulos são, muitas vezes, demasiado generosos. Tenha em conta que, uma vez aberta a embalagem, o conteúdo não deve ser guardado mais de dois dias;
- abra a embalagem cerca de meia hora antes de consumir o produto;
- prefira fatias largas com nervuras espaçadas, já que estas provêm de um local onde o peixe é mais saboroso. Note que o tecido muscular vermelho não apresenta qualquer inconveniente para a saúde. Se pretender, pode retirá-lo, mas trata-se apenas de uma questão estética;
- antes de chegar ao prato, o salmão fumado foi submetido a vários ciclos de congelação-descongelação, pelo que deve evitar congelá-lo uma vez mais.

veja a pergunta anterior



A fumagem é hoje sobretudo um modo de preparação culinária, devendo os alimentos fumados ser considerados frescos.

Os alimentos fumados contêm, com frequência, muito sal. Caso tenha de seguir uma dieta pobre em sal, tenha isso em conta e não abuse.



64. A tábua e os utensílios de cozinha devem ser de madeira ou de plástico?

Os microrganismos, independentemente de serem ou não perigosos para a saúde, não têm cheiro nem cor. Detetá-los através dos sentidos é, então, difícil, para não dizer impossível. Prevenção é, pois, a palavra de ordem. É, assim, primordial manter a cozinha limpa, bem arrumada e com os utensílios impecáveis.

As tábuas de corte estão entre os utensílios de cozinha mais usados.

Podem-se encontrar tábuas de madeira ou de plástico. As tábuas de cozinha de plástico são mais fáceis de limpar e de desinfetar. A contaminação cruzada, ou seja, a passagem de bactérias de um alimento cru para alimentos que já foram cozinhados ou que estão prontos a comer, pode ser evitada, por exemplo utilizando tábuas de corte diferentes para a carne crua e para a carne cozinhada.

A madeira, por ser porosa, absorve provavelmente parte da humidade e dos microrganismos que, nas tábuas de plástico, ficam à superfície.

Independentemente do tipo de material escolhido, o mais importante é limpar cuidadosamente as tábuas de corte após cada utilização, com água muito quente e detergente. Em alternativa, pode lavá-las na máquina, depois de uma pré-lavagem à mão. Deixe-as secar antes de as arrumar e deite-as fora quando estiverem danificadas.

E as colheres de pau?

Não existe qualquer proibição à utilização de colheres de pau desde que estas se encontrem em perfeito estado de conservação. A legislação determina que os utensílios em contacto com os alimentos devem ser fabricados com materiais adequados e mantidos em bom estado de conservação, de modo a minimizar qualquer risco de contaminação. Por isso, aconselha-se a utilização de utensílios de plástico ou silicone.

Aproveitamos para lhe lembrar algumas medidas preventivas de higiene e segurança alimentar a respeitar na cozinha:

- limpe o exaustor e substitua regularmente o filtro, caso não seja possível lavá-lo;
- deixe a loiça a secar ao ar. Este método é mais higiénico do que usar panos de loiça que não estejam bem limpos;



Embora o material de que são feitas as tábuas possa influenciar a presença de bactérias, o mais importante é mesmo a sua correta limpeza e manutenção.

– lave os utensílios e as superfícies com água muito quente e detergente antes e depois de preparar alimentos, e seque-os cuidadosamente;

– limpe regularmente o filtro da máquina de lavar loiça. Remova os restos de comida da loiça antes de a colocar na máquina;

– o caixote de lixo deve estar bem fechado e ser preferencialmente de pedal. Esvazie-o com

regularidade e lave-o com água e detergente;

– o caixote de areia do gato, os pratos dos animais de estimação e a sua cama não devem estar na cozinha.

65. Posso cozinhar comida saudável na frigideira?

É sabido que os grelhados permitem evitar o uso de gorduras e constituem um modo de preparação menos calórico.

Contudo, em vez de se cingir só a esta alternativa, pode começar por usar a frigideira corretamente. Uma só colher de sopa de azeite ou óleo é o suficiente para confeccionar um pedaço de carne.

Use uma frigideira com o tamanho adequado.

Se for muito grande para o pedaço de carne, a matéria gorda acabará por se queimar mais depressa, e será tentado a adicionar mais ao longo da cozedura.

Reduzir a quantidade de gordura utilizada e o uso de frigideiras antiaderentes permitem tornar a confeção menos calórica.

Juntar água durante a confeção também não é solução, pois poderá levar a uma perda de vitaminas.

As frigideiras antiaderentes são outra forma de reduzir a quantidade de gordura. E se optar por carnes com alguma gordura, poderá até confeccioná-las sem adicionar matéria gorda.

Para terminar...

Espere que a gordura aqueça bem antes de colocar a carne. Desta forma, a carne assa mais depressa e absorve menos gordura.



Saiba ainda que panar a carne aumenta a proporção de gordura e, por isso, o aporte calórico. De facto, no início da confeção, o pão ralado absorve uma boa parte da gordura.

66. Uma refeição saudável é incompatível com batatas fritas?

De uma forma geral, incluir batatas fritas na maioria das refeições constitui um risco para a saúde: risco de obesidade, de doenças cardiovasculares, etc. A palavra de ordem é, como para quase tudo, “consumir com moderação”. Mas também é preciso saber como devem ser preparadas.

São ricas em gordura?

São vários os elementos que influenciam este parâmetro. O teor em gordura das batatas fritas não é minimamente influenciado pelo tipo de gordura ou óleo utilizado, mas antes pelo tempo e pela temperatura de fritura. Quanto mais tempo durar a fritura e quanto mais baixa for a temperatura, mais gordura é absorvida. Uma fritura prolongada num óleo a temperatura baixa leva a que as batatas absorvam mais gordura. Assim, no caso das batatas congeladas, coloque poucas batatas de cada vez no cesto, já que, com a redução brusca da temperatura do óleo, as batatas não fritam suficientemente rápido e absorvem demasiado óleo. Também quanto mais fino for o corte das batatas, mais gordura tenderão a acumular. Quando fritar batatas em casa, corte palitos grossos, o que permite que absorvam menos gordura. Finalmente, e uma vez fritas, coloque as batatas em papel absorvente de forma a retirar o excesso de óleo. Na verdade, são vários os fatores que explicam que o teor em gorduras das batatas fritas varie tanto.

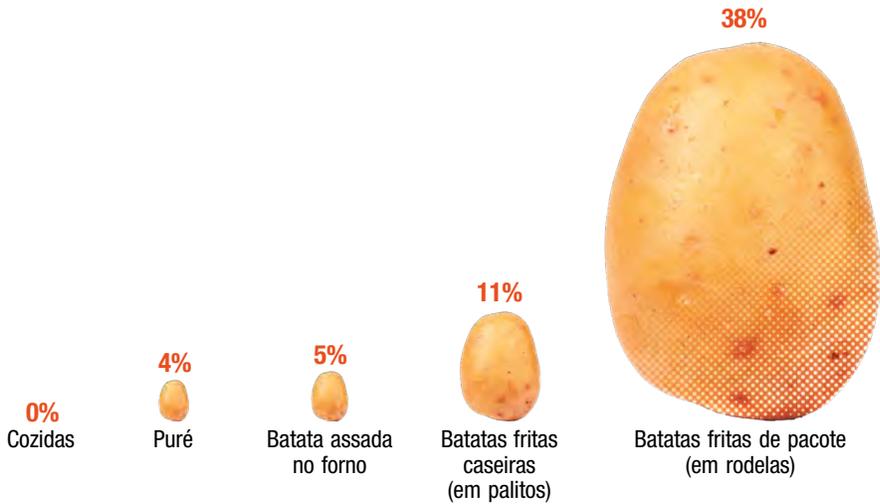
A título comparativo, vejamos os teores de gordura consoante os modos de confeção (veja o gráfico da página seguinte).

Existem bons óleos de fritura?

Uma boa gordura para fritar deve simultaneamente apresentar características nutricionais aceitáveis (não ter, por exemplo, uma quantidade excessiva de ácidos gordos saturados), resistir a temperaturas elevadas e ser corretamente utilizada. Existem dois tipos de matéria gorda para fritar. Por um lado, os óleos de origem vegetal, ricos em ácidos gordos insaturados; por outro, as gorduras de origem animal ou vegetal, ricos em ácidos gordos saturados.



BATATAS: TEOR DE GORDURA POR MÉTODO DE CONFEIÇÃO



(Valores em gramas, por cem gramas de batata)

Do ponto de vista nutricional, os ácidos gordos insaturados são preferíveis, mas, na hora de fritar, há que ter em conta também outros fatores. Ao fazer a imersão em óleo quente, a composição da gordura é modificada, uma vez que parte dos ácidos gordos insaturados é destruída, aparecendo outros compostos menos benéficos para a saúde. Assim, para fritar, aconselha-se a utilização de um óleo que contenha a menor quantidade possível de ácidos gordos polinsaturados.

Que gordura usar para fritar em casa?

Os óleos mais estáveis, isto é, mais resistentes ao calor são os óleos alimentares, o óleo de amendoim e o de girassol e o azeite. Contêm poucos ácidos gordos saturados e resistem a temperaturas elevadas. Pelo contrário, outros óleos vegetais, como o **óleo de palma** ou o de coco, não são ideais, por apresentarem uma proporção elevada de ácidos gordos saturados. Quanto à banha, embora seja apreciada pelo sabor característico que confere às batatas fritas, não é nada aconselhável, pela riqueza em ácidos gordos saturados.

veja a pergunta 81



E a acrilamida?

De há uns anos a esta parte fala-se de uma substância, a acrilamida, que pode ser formada de modo natural, nas batatas quando são fritas (em casa ou no restaurante, de pacote, etc.), bem como nos cereais de pequeno-almoço e no... café. Trata-se de uma substância classificada pela Agência Internacional para a Pesquisa do Cancro (IARC, do inglês *International Agency for Research on Cancer*) como “provavelmente cancerígena” por provocar cancro em animais e também poder fazê-lo nos seres humanos.

A acrilamida não se encontra nos alimentos crus, cozidos em água ou ao vapor nem em produtos de origem animal, como a carne, o peixe e os queijos.

Deixe as batatas na fritadeira apenas o tempo necessário para ficarem douradas. Evite que se queiem.

Para haver formação de acrilamida, o alimento deve ser rico em açúcares redutores (frutose, glucose), conter um aminoácido (a asparagina) e ser submetido a elevadas temperaturas (180°C ou mais) e num meio com pouca água (cozedura no forno, fritura, etc.).

Outros fatores podem ainda influenciar a sua formação, como, por exemplo, a variedade ou a temperatura de conservação das batatas.

O que podemos fazer?

A Comissão Europeia emitiu uma lista de recomendações para reduzir a formação de acrilamida na alimentação, desde logo ao nível da produção e da distribuição, convidando produtores e distribuidores a controlar o teor em açúcares na batata (por exemplo, escolhendo variedades com menor teor de açúcares). Mas há também recomendações dirigidas aos consumidores.

Para preparar batatas fritas caseiras boas e saudáveis:

- opte por variedades que indiquem ser aptas para fritura;
- prefira batatas novas (quanto mais velhas, mais açúcar contêm e mais escurecem na fritura);
- conserve as batatas ao abrigo da luz e a uma temperatura acima de 6°C;
- em casa, mergulhe as batatas em água quente para retirar os açúcares;
- frite poucas batatas de cada vez;
- a temperatura da gordura não deve ser superior a 180°C. O ideal é fritar a 170°C ou 175°C;



veja também a pergunta 54



- não deixe as batatas tempo a mais no óleo. Não espere que fiquem acastanhadas. Retire-as assim que adquirirem uma tonalidade dourada;
- antes de as consumir, escorra as batatas e coloque-as sobre papel absorvente, para retirar o excesso de óleo;
- retire resíduos e restos de batata carbonizados do óleo usado;
- depois de arrefecer, guarde o óleo de fritura num local fresco e escuro;
- em média, renove o óleo após, no máximo, 10 a 12 utilizações ou, se fritar pouco, após três meses. Se costuma usar batatas fritas congeladas ou preparações panadas (panadinhos ou rissóis, por exemplo), é conveniente renovar mais vezes o óleo de fritura;
- nunca adicione óleo novo a um óleo já usado. Renove todo o óleo da fritura.

Como podemos saber se, nos restaurantes, o óleo de fritura é de qualidade?

Alguns indícios poderão ajudá-lo a avaliar a qualidade da fritura: por exemplo, um óleo que deita muito fumo, que produz espuma ou muito escurecido denota uma degradação já avançada.

67. As bananas amadurecem a fruta?

Já fez a experiência? Num saco de plástico, coloque um quivi que não esteja maduro com uma banana ainda verde. Noutro saco, coloque só um quivi verde, e conserve os sacos à temperatura ambiente durante uma semana sem lhes mexer. O que acontece? A banana vai amadurecer, como era de esperar. Mas o mesmo não se pode dizer de ambos os quivis: aquele que ficou no saco com a banana amadurece; o outro, não. É um milagre? Nem por isso.



Alguns frutos, quando colocados junto a outros, amadurecem-nos devido ao etileno que libertam.

As bananas produzem grandes quantidades de etileno, um gás que favorece a maturação. Por este motivo, é um fruto que deve ser colhido antes

de ficar maduro, sob pena de já não ser consumível na altura de o comercializar. Com outros frutos, a história é bem diferente: por exemplo o

quivi, se for colhido cedo de mais, terá muita dificuldade em amadurecer. Quando são colocados juntos, o etileno libertado pela banana permite que o quivi amadureça.



Capacidade semelhante à da banana têm os alperces, as maçãs, o melão, as peras e os pêssegos. O ananás, as cerejas, os citrinos e os morangos reagem como o quivi.

68. As semiconservas “aguentam” tanto como as conservas?

Talvez não saiba, mas nem todos os alimentos enlatados ou em frasco são esterilizados para se conservarem durante muito tempo fora do frigorífico.

Na indústria alimentar, são produzidas conservas e semiconservas. As primeiras (conservas de atum ou sardinha, por exemplo) são submetidas a tratamentos a temperaturas elevadas (esterilização) e podem ser guardadas durante longos meses, ou anos, fora do frigorífico. Contudo, alguns alimentos apresentados em lata ou em frascos de vidro são, na verdade, semiconservas. Este é, por exemplo, o caso de algumas anchovas ou patês. Por vários motivos (entre os quais, a preservação do sabor), estes alimentos são submetidos a temperaturas mais moderadas e próximas da pasteurização. Consequência: nos pontos de venda e em casa, devem ser conservados no **frio** e consumidos num prazo bastante mais curto. Por lei, as condições de conservação devem vir indicadas.

As semiconservas devem ser conservadas no frio e consumidas num prazo mais curto do que as conservas.



veja também a pergunta 62

Por último, rejeite qualquer conserva ou semiconserva numa lata ferrugenta, deformada ou amolgada ou cuja tampa esteja abaulada.

69. Os legumes prontos a consumir podem ser guardados durante quanto tempo?

Os legumes crus pré-embalados prontos a consumir podem ser úteis para agregados familiares pequenos ou com pouco tempo para preparar legumes. Descascados, cortados e lavados, estes legumes estão prontos a ser consumidos. Existem na versão para salada e para sopa. Mas atenção: não são conservas! Inspeccione bem o interior do saco e consuma-os no curto prazo.

Em 2009, foi publicado um artigo na revista PROTESTE sobre a qualidade destas saladas chamadas “quarta gama”. As conclusões



foram que apresentavam problemas ao nível da conservação e da análise sensorial, com um aspeto pouco atraente no último dia de validade. Conclusão semelhante teve o estudo sobre legumes para a sopa (também de quarta gama, cortados e descascados), publicado mais recentemente, na edição de fevereiro de 2014, também da revista PROTESTE. O prazo de validade deste tipo de produtos deve, muito provavelmente, ter de ser encurtado.

veja também a pergunta 83

Como conservar?

Tanto na loja como em casa, estes produtos devem ser conservados entre 0°C e 4°C. Como referimos na questão 83, a data de validade é da responsabilidade do produtor ou do distribuidor.

Infelizmente, e tal como já demonstrado por vários testes, os prazos de conservação são muitas vezes excessivamente generosos. Por

vezes, embora dentro do prazo indicado, a frescura e a higiene já não inspiram grande confiança.

Escolha, por isso, embalagens com

os prazos mais avançados e procure utilizar os produtos no curto prazo.

Mais um conselho: desconfie de descontos nestes produtos. Provavelmente, o prazo de validade está (prestes) a expirar.



Os legumes crus prontos a consumir devem ser ingeridos no curto prazo.

70. Como conservar bem os restos?

Com o passar do tempo, os alimentos sofrem vários tipos de alterações e degradações. Caso não pretenda reintegrar noutra refeição as sobras, ou caso os alimentos não se prestem a ser congelados, pode reaquecer a comida. Contudo, impõem-se alguns cuidados.

veja também a pergunta 93

As alterações que podem ocorrer nos alimentos não são todas iguais:

– a alteração física, como a cristalização do amido do pão, por exemplo, pode retirar qualidade, mas não acarreta riscos para a saúde;

– a alteração química pode ser provocada pela ação do oxigénio, por exemplo, como acontece no caso do óleo que fica ranço. Estas alterações também não têm consequências nefastas para a saúde, mas podem afetar as características organolépticas (cor, aroma, sabor, etc.) e/ou o valor nutricional dos alimentos afetados;



– a *alteração microbiológica* pode ser mais perigosa para a saúde. É causada por bactérias, entre outros microrganismos. Salmonela ou listéria são alguns exemplos.

Claro que alguns alimentos são mais sensíveis do que outros. Por exemplo, é pouco provável que este tipo de bactérias se desenvolva em alimentos secos.

Aqui ficam alguns conselhos para conservar e preparar as sobras das suas refeições:

– procure arrefecer rapidamente os restos e coloque-os logo que possível no frigorífico ou no congelador.

Para acelerar o arrefecimento, mergulhe, por exemplo, o tacho num recipiente com água fria;

– não guarde as sobras na panela

ou no tacho onde as cozinhou. É preferível colocar o conteúdo num recipiente adequado para guardar, por exemplo, de plástico com tampa;

– não descongele restos à temperatura ambiente. Prefira recorrer à função “descongelação” do micro-ondas ou deixe a comida descongelar lentamente no frigorífico;

– aqueça bem os restos e só uma vez.

Não guarde as sobras nos recipientes onde foram cozinhados.



71. Como embalar corretamente os alimentos?

Existe uma vasta gama de opções e de materiais para conservar durante algum tempo alimentos no frigorífico: folha de alumínio, película aderente, caixas de plástico, etc.

Cada material apresenta vantagens e inconvenientes. Não existe um só tipo de material universal que seja adequado para todo e qualquer tipo de alimento. Na tabela da página seguinte, são indicados os mais adequados em função de alguns alimentos.

Tenha ainda em atenção os conselhos que reunimos em seguida:

– os materiais de embalagem apropriados para bens alimentares devem indicar “para contacto com alimentos ou, pelo menos, exibir um símbolo com um copo e um garfo (veja na página seguinte);



– quando comprar película aderente, verifique que se trata de polietileno (PE) e não de PVC. Os riscos de migração aumentam no caso do PVC, além de que os respetivos resíduos são nocivos para o ambiente;

– regra geral, o uso de folha de alumínio é desaconselhado para embrulhar ou cobrir alimentos ácidos, como tomate, azeitonas, ruibarbo ou molho de tomate, vinagrete, maionese, etc. Porquê?

Os materiais de embalagem para uso alimentar devem referir expressamente “para contacto com alimentos” ou, pelo menos, ter este símbolo gravado.

Ora, os alimentos ácidos e salgados podem reagir quando em contacto com o alumínio, existindo a hipótese de migração de partículas deste para os alimentos. Nestes casos, é preferível usar película aderente.

Também não se deve cobrir tachos e frigideiras com papel de alumínio nem usar papel e recipientes de alumínio no micro-ondas.

veja também a pergunta 1

QUAL O MATERIAL ADEQUADO PARA GUARDAR...	
Peixe e carne frescos?	Película aderente
Queijo?	Película aderente ou e/ou caixa de plástico
Produtos de charcutaria?	Caixa de plástico
Fruta e legumes?	Embalagem de plástico que deixe passar o ar e a humidade

72. Espargos brancos, verdes ou roxos: como tirar o melhor partido de todos eles?

Os espargos são, muitas vezes, qualificados como uma iguaria. Mas qual é a diferença entre as diferentes variedades? Qual a melhor época para os comprar? E quais os cuidados a ter na altura da compra, na conservação e na preparação?

Branco, verdes ou roxos?

A cor dos espargos depende do modo de cultivo. Os espargos brancos crescem debaixo da terra, ao abrigo do ar e da luz, e são colhidos assim que o rebento surge à superfície. Os espargos roxos são como os brancos, só que são colhidos quando a sua ponta



emerge alguns centímetros. Os espargos verdes ficam com esta coloração por crescerem fora da terra.

E qual é a melhor época para consumir espargos?

Embora disponíveis ao longo de todo o ano, os espargos devem ser consumidos entre fevereiro e abril. É nesta época que são de melhor qualidade e eventualmente mais baratos. Além disso, estará a adotar uma atitude responsável: aos consumi-los na época própria, evitará o transporte de países longínquos.



Procure consumir os espargos no curto prazo depois da compra.

Comprar e consumir enquanto consumidor informado.

A frescura é um critério essencial no momento da compra. Escolha espargos bem rijos e com as cabeças compactas. Observe atentamente as extremidades, pois é aí que surgem as primeiras manifestações de deterioração. Uma extremidade seca e acastanhada é sinal de falta de frescura. Procure consumir os espargos no curto prazo depois da compra: no máximo, poderá conservá-los quatro ou cinco dias no **frigorífico** (0°C a 5°C), de preferência envoltos num pano húmido.

veja a pergunta 62

Pode **congelá-los** após uma pré-cozedura em água a ferver. Na altura de os cozer, mergulhe-os diretamente em água a ferver, sem os descongelar. Depois de os descascar com um descascador de legumes, da cabeça para baixo, coza-os cerca de 15 minutos. No **micro-ondas**, coloque-os num recipiente adaptado e fechado, com todas as pontas na mesma direção. Adicione um pouco de água e coza-os, na potência máxima, durante seis a oito minutos, dependendo da grossura.

veja também a pergunta 93

Para concluir...

Os espargos verdes têm um sabor ligeiramente adocicado e mais intenso do que os brancos, que gozam de um certo travo a avelã.

73. Os caldos “de carne” e “de legumes” podem ser usados sem problemas?

Ao contrário do que sugerem as denominações e as ilustrações presentes na rotulagem, estes caldos incluem muito poucos extratos



de vaca, de frango ou de legumes (só dois a três por cento, em média). Englobam sobretudo **sal**: cerca de metade do seu peso!

veja a
pergunta 5

Além de sal, estes produtos incluem 10 a 15 por cento de glutamato monossódico (E 621), um intensificador de sabor muito conhecido e, infelizmente, muito usado num sem-número de alimentos e em concentrações, por vezes, elevadas. O uso de intensificadores de sabor, como os glutamatos, pretende mascarar a falta de ingredientes de qualidade ou a utilização de ingredientes com pouco paladar. A sua inclusão pode causar problemas de toxicidade.

O efeito mais comum, embora raro, é a síndrome do restaurante chinês, assim designado por ter sido detetado pela primeira vez em consumidores sensíveis a estes aditivos, após uma refeição naqueles restaurantes.

Cozinhar com recurso a estes caldos uma vez por outra não causa problemas de maior, mas procure não abusar.

Em suma: a adição de caldos “de carne” e “de legumes” é desnecessária.



CAPÍTULO 5

O que quer dizer?





74. O que significam os números e as letras impressos nos ovos?

Fonte interessante de proteínas de alto valor biológico, os ovos devem fazer parte da nossa alimentação. Já vimos atrás que podemos comer um ovo por dia, mas é importante desvendar mais alguns dos mistérios...

veja a pergunta 7

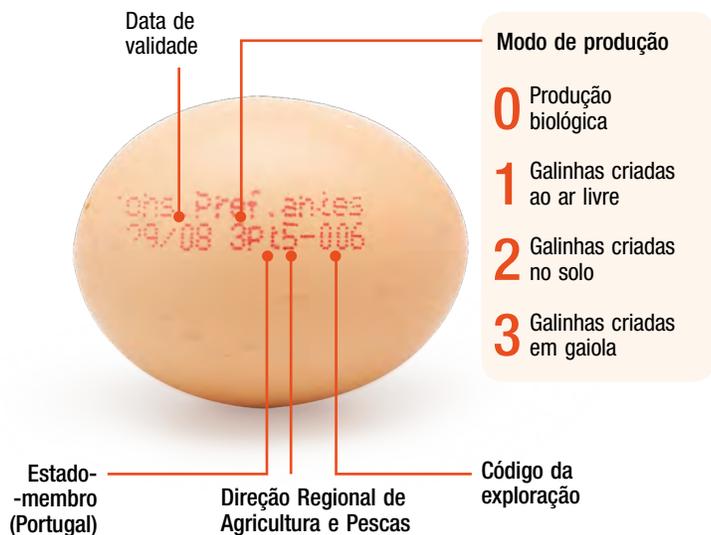
O que significa o código inscrito nos ovos?

Para serem comercializados, os ovos devem ter um código, que permite estabelecer a sua rastreabilidade. O primeiro dígito inscrito revela o modo de criação: “0” é o modo de produção biológica; “1” significa ovo de galinha criada ao ar livre; “2”, ovo de galinha criada no solo; “3”, ovo de galinha criada em gaiola. A seguir, aparece o código do país de origem (PT = Portugal) e no final o número de identificação da exploração.

Como são classificados?

Os ovos da categoria A são classificados em função do seu peso. Nas embalagens, pode ler-se “S” (*small*), que diz respeito a ovos com peso inferior a 53 gramas; “M” (*medium*), que abarca ovos

OVO DECIFRADO





entre 53 e 63 gramas; “L” (*large*), entre 63 e 73 gramas; e “XL” (*extra large*), que são ovos com 73 gramas ou mais.

Quando a embalagem exibe a alegação “ovos de calibres diferentes”, significa que o peso dos ovos varia. Neste caso, deve ser indicado o peso mínimo dos ovos.

Como devem ser conservados?

Um ovo pode ser consumido até cerca de quatro semanas após a postura. As embalagens, e, por vezes, os ovos, indicam a data de durabilidade mínima. Guarde os ovos no **frigorífico** (no espaço previsto para o efeito), com a parte mais fina para baixo.

veja a pergunta 62

As caixas exibem um prazo-limite de consumo. Esta data, assim como outros códigos de rastreabilidade, encontra-se inscrita na casca do ovo. Independentemente da data, conserve os ovos no frigorífico.

75. “Biológico” quer dizer melhor?

A agricultura biológica tem origem numa tomada de consciência. Mas qual é, afinal, o objetivo do “bio”? É produzir os nossos alimentos da forma mais sustentável possível, respeitando o ambiente e os animais, com o mínimo recurso possível a pesticidas, aditivos alimentares, etc., e com a preocupação de poupar água e/ou energia.

O regulamento europeu que define os critérios da produção biológica data de 1993. Para que um alimento, importado ou não, possa ser denominado “biológico” no mercado europeu, deverá satisfazer uma série de condições específicas, tanto ao nível do cultivo ou da criação como da sua transformação ou ainda do modo de distribuição. Aplica-se a produtos animais e vegetais não transformados, produtos agrícolas transformados para consumo humano e alimentos para animais. Especifiquemos que os produtos transformados podem conter até cinco por cento de ingredientes não biológicos e que a legislação prevê uma lista de ingredientes e aditivos autorizados.

Os termos “orgânico”, “biológico”, “bio”, “eco”, “ecológico” (sendo estes dois últimos menos frequentes), assim como a alegação “proveniente da agricultura biológica”, são definidos por lei, devendo o respeito pelos critérios definidos ser objeto de controlo por parte de organismos e entidades competentes.



Como saber que é biológico?

Para o consumidor, nem sempre é fácil assegurar-se de que um alimento dito “bio” respeita as regras definidas. Na verdade, são muitos os símbolos usados no sentido de dar essa ideia ao consu-

midor. Por esse motivo, foi lançado, no dia 1 de julho de 2010, um só logótipo oficial para os alimentos pré-embalados produzidos na União Europeia; este símbolo é facultativo para

Os alimentos pré-embalados produzidos na União Europeia devem exibir um logótipo oficial, a Eurofolha, ao qual se pode juntar outro nacional.

produtos importados. Contudo, este logótipo europeu, designado “Eurofolha” (veja a foto), pode ser complementado por outros símbolos adotados por iniciativa privada ou nacional.

Duas informações para terminar:

– é proibido vender produtos a granel convencionais e biológicos no mesmo espaço comercial por motivos de controlo e para evitar qualquer eventual contaminação ou confusão;

veja a pergunta 87

– fala-se com frequência de “vinhos biológicos”, mas, até à data, apenas as uvas podem ser “provenientes da agricultura biológica”. Os processos de vinificação e o eventual recurso a aditivos (como, por exemplo, os sulfitos enquanto conservantes) são idênticos aos usados para vinhos tradicionais.

76. O que quer dizer “*basmati*”?

Cultivado na Índia e no Paquistão, este arroz de bagos longos e finos é considerado o ex-líbris dos arrozes. Tem sabor e aromas muito perfumados. Característico da cozinha indiana, é cada vez mais usado nas cozinhas europeias.

A denominação “*basmati*” aplica-se, exclusivamente, ao arroz cultivado nas planícies do Ganges e do Indo, estando legalmente protegida ao nível europeu. Em 2005, os produtores estabeleceram um código voluntário de boas práticas para proteger a sua reputação. Este código especificava as 15 variedades de arroz que podiam adquirir a designação “*basmati*”, devendo o arroz ser cultivado numa região bem determinada. Para haver menção ao país de origem na embalagem, pelo menos 97 por cento dos bagos deveriam ser provenientes desse país. Se a percentagem de trinca de arroz (por exemplo, bagos partidos) fosse superior a dez por cento, esta informação também devia constar da rotulagem.



Para terminar, a proporção de arroz que não fosse *basmati* não podia ser superior a sete por cento.

Guie-se pelos testes que publicamos regularmente para evitar pagar mais caro por variedades não *basmati*.

Desde março de 2010, altura em que surgiu um regulamento europeu mais restritivo, são apenas nove o número de variedades de arroz autorizadas e cinco por cento a percentagem máxima de arroz não *basmati* admitida.

Contudo, mais caro do que o arroz tradicional, há risco de o arroz *basmati* ser falsificado. Num estudo de outubro de 2010, que publicámos na **TESTE SAÚDE**, três das 19 amostras de arroz *basmati* analisadas continham mistura de variedades não *basmati* em quantidade superior à recomendada. Num dos casos, não tinha mesmo nenhuma variedade aceite pelo código referido! Para não comprar gato por lebre, o melhor é guiar-se pelos testes que publicamos regularmente.

77. Qual o significado de “light” e outras alegações do género?

Até há bem pouco tempo, havia um uso abusivo do termo “light”, sobretudo com o intuito de vender. Felizmente, a legislação europeia veio pôr alguma ordem neste domínio. Vejamos o significado de algumas das alegações nutricionais permitidas.

- *Teor de... (nome do nutriente) reduzido*: esta redução deve ser, no mínimo, 30 por cento inferior face a um “produto semelhante”, com exceção dos micronutrientes (como as vitaminas e minerais), para os quais é aceitável uma diferença de dez por cento em relação aos valores de referência, e do sódio ou sal, para o qual é aceitável uma diferença de 25 por cento.

Congratulamo-nos pelo estabelecimento de limites há tanto reivindicados pelas organizações de defesa dos consumidores. Contudo, continua a existir alguma confusão quanto ao que se entende por “produto semelhante”, além de muitas expressões apresentarem variações, por vezes, (muito) ténues.

Alguns produtores, decerto com muita imaginação, pretendiam uma alegação do tipo “contém agora menos... % (nome do ingrediente)”.



Felizmente, o Parlamento Europeu proibiu este tipo de expressão em fevereiro de 2012.

- **Light:** esta alegação deve preencher as condições da alegação anterior [*teor de... (nome do nutriente) reduzido*] e ser acompanhada das características que tornam aquele produto *light* (por exemplo, menos gorduras, menos açúcares, etc.).
- **Baixo valor energético:** o produto deve apresentar, no máximo, 40 quilocalorias por cem gramas para os sólidos ou no máximo 20 quilocalorias por cem mililitros para os líquidos. No que diz respeito aos edulcorantes de mesa, é aplicável o limite de quatro quilocalorias por porção, com propriedades edulcorantes equivalentes a seis gramas de sacarose.
- **Valor energético reduzido:** o alimento deve apresentar, no mínimo, menos 30 por cento de quilocalorias face a um produto clássico equivalente. A característica que leva a uma redução do valor energético total deve ser indicada na rotulagem (gorduras, açúcares, etc.).
- **Sem valor energético:** o produto não pode apresentar mais de 4 kcal/100 ml. No que diz respeito aos edulcorantes de mesa, é aplicável o limite de 0,4 kcal/porção, com propriedades edulcorantes equivalentes a seis gramas de sacarose.

Para exibir a menção “*light*”, o produto deve ter uma redução de, pelo menos, 30 por cento, (no caso, dos macronutrientes) face a um produto semelhante.

Light

- **Baixo teor de gordura:** esta alegação só pode ser utilizada em alimentos que não contenham mais de três gramas de gordura por cem gramas, ou 1,5 gramas por cem mililitros (1,8 gramas por cem mililitros no caso do leite meio-gordo).
- **Baixo teor de gordura saturada:** esta alegação só pode ser feita se a soma dos ácidos gordos saturados e dos ácidos gordos *trans* não exceder 1,5 gramas por cem gramas para os sólidos ou 0,75 gramas por cem mililitros para os líquidos. Em qualquer dos casos, a soma dos ácidos gordos saturados e dos ácidos gordos *trans* não pode fornecer mais de dez por cento do valor energético.



- *Sem gordura*: esta alegação só pode ser utilizada em alimentos que não contenham mais de 0,5 gramas de gordura por cem gramas ou por cem mililitros. São, no entanto, proibidas as alegações do tipo “x% isento de gorduras”.
- *Sem gordura saturada*: a soma da gordura saturada e dos ácidos gordos *trans* não pode exceder 0,1 gramas de gordura saturada por cem gramas ou por cem mililitros.
- *Baixo teor de açúcares*: o produto não deve conter mais de cinco gramas de açúcares por cem gramas (para os sólidos) ou 2,5 gramas de açúcares por cem mililitros, para os líquidos.
- *Sem açúcares*: o produto não pode conter mais de 0,5 gramas de açúcares por cem gramas ou cem mililitros.
- *Sem adição de açúcares*: uma alegação deste tipo implica que o produto não contém quaisquer monossacáridos ou dissacáridos adicionados, nem qualquer outro alimento utilizado pelas suas propriedades edulcorantes. Caso os açúcares estejam naturalmente presentes no alimento, o rótulo deve também ostentar a indicação de que “Contém açúcares naturalmente presentes”.

78. O que significa “gorduras hidrogenadas”?

Não é novo: consumir muitas gorduras, sobretudo de má qualidade, é nocivo para a saúde, podendo causar excesso de peso ou obesidade, problemas cardiovasculares, etc. E, quando mencionamos gorduras “más”, pensamos logo em ácidos gordos saturados, sobretudo presentes nas **gorduras animais**.

veja a [pergunta 6](#)

De há alguns anos a esta parte, sabemos que também existem outros ácidos gordos pelo menos tão nefastos, para não dizer mais, do que os ácidos gordos saturados. Estamos a referir-nos aos ácidos gordos *trans*. Além de aumentarem o “mau” colesterol no sangue, reduzem o nível de “bom” colesterol.

Encontram-se naturalmente presentes em alimentos como o leite e a carne, mas resultam também – e sobretudo – de manipulações tecnológicas alimentares. A hidrogenação (mal controlada) dos óleos vegetais é o melhor exemplo. Com este processo, é possível solidificar gorduras líquidas. É usado pela indústria para melhorar



a textura dos alimentos (produtos de pastelaria, por exemplo), mas também para melhorar a resistência à oxidação e a conservação. Quando, na rotulagem, é referido “gordura hidrogenada”, referimo-nos então a este produto.



Desde 2003, a Organização Mundial da Saúde recomenda que se reduza o consumo de ácidos gordos *trans*: estes devem representar menos de um por cento do aporte energético total dos alimentos. Alguns países levaram esta recomendação a sério. A Dinamarca, por exemplo, limitou a dois por cento do total de matérias gordas a proporção de ácidos gordos *trans*, para todos os alimentos que não sejam produtos lácteos e carnes. E esta medida deu os seus frutos: vários estudos mostraram já que é eficaz. Ou seja, querer é poder!

É de evitar o consumo de gorduras hidrogenadas.

79. Como escolher a melhor bebida com sabor a fruta?

Face à grande variedade de bebidas disponíveis nas prateleiras das grandes superfícies, nem sempre é fácil escolher. E, por vezes, poderemos ser levados a pensar que estamos a fazer uma boa escolha, quando esse **nem sempre é o caso.**

veja também a pergunta 40

Na verdade, há sumos e sumos...

Se calhar, já reparou na denominação “sumo de... à base de concentrado”. De que falamos? Nos países onde a fruta é colhida, o sumo espremido é evaporado para o reduzir a um oitavo do volume inicial. Desta feita, baixam-se os custos de transporte e melhora-se a conservação. Este concentrado é, então, congelado e exportado para os países onde será consumido. Uma vez no destino, adiciona-se a mesma quantidade de água evaporada, sendo o sumo assim reconstituído submetido a tratamentos com calor para aumentar o seu tempo de conservação fora do frigorífico.

Embora a quantidade de água adicionada corresponda na realidade à que foi inicialmente extraída, esta tecnologia não deixa de ter alguns inconvenientes: com a evaporação da água, vários aromas desaparecem também. E estes são difíceis de repor antes



de comercializar o sumo. Além disso, o tratamento térmico pode alterar o sabor e conferir ao sumo um gosto caramelizado.

A par destes sumos, aparecem também os ditos “sumos de frutos acabados de espremer”. Estes resultam exclusivamente de frutos (como laranjas) acabados de espremer e são apenas sujeitos a tratamentos térmicos moderados. Por esse motivo, encontram-se em zonas refrigeradas. Infelizmente, são bem mais caros.

“Sem açúcares adicionados”?

veja a [pergunta 77](#)

Esta informação aparece com frequência no rótulo dos sumos. Mas atenção: sem adição de açúcares não significa sem açúcares. Os sumos contêm os açúcares naturalmente presentes na fruta (quase tanto como nos refrigerantes). Mais: para retificar a acidez, os produtores estão autorizados a adicionar até 15 gramas de açúcares por litro, mas essa adição deve vir indicada na lista de ingredientes. Aguardamos por uma nova legislação europeia que passe a proibir a adição de açúcares nos sumos de fruta.

E vejamos em que consiste cada tipo de bebida com sabor a fruta:

- o *sumo de frutos* é o produto obtido a partir de uma ou mais espécies de frutos são e maduros (frescos ou conservados pelo frio) com características do sumo dos frutos de que provêm;
- o *sumo de frutos fabricado a partir de um produto concentrado* é obtido por reconstituição com água de sumo de frutos concentrado. Podem ser restituídos os aromas, polpa e células da mesma espécie de fruto;
- o *sumo de frutos concentrado* é obtido a partir de sumo por eliminação de uma parte da água. Quando o produto se destina a consumo direto, a água eliminada não pode representar menos de 50 por cento;
- o *sumo de frutos desidratados/em pó* é obtido a partir do sumo por eliminação de quase toda a água;
- o *néctar de frutos* designa o produto obtido por adição de água e/ou não de açúcares ao sumo, a polmes de frutos ou a uma mistura destes. O teor mínimo de sumo e/ou de polme varia entre 25 e 50 por cento. Não se deixe, por isso, enganar pela denominação, nem pense que, por ser um “néctar”, é uma “bebida dos deuses”!;
- um *refrigerante de sumo de frutos* resulta da diluição em água de sumo ou polme de frutos, respetivos concentrados ou desidratados, com um teor de sumo compreendido entre 6 e 16 por cento, podendo conter aromatizantes;



- um *refrigerante de polme* é um refrigerante turvo resultante da diluição em água de polme ou seus derivados, num teor mínimo de dois por cento das partes comestíveis dos frutos, podendo conter aromatizantes;
- um *refrigerante de extratos vegetais* resulta da diluição em água de extratos e aromatizantes, podendo ou não incluir sumo, polme ou os respetivos derivados;
- um *refrigerante aromatizado* resulta da adição em água de aromatizantes. No caso de não conter açúcares, nem edulcorantes, designa-se “água aromatizada”.

Destas definições facilmente se conclui que para um produto se designar “sumo” tem de ter pelo menos cem por cento de sumo. Quanto aos néctares e refrigerantes, são produtos muito menos interessantes do ponto de vista dietético.

SUMOS E BEBIDAS COM SABOR A FRUTA

Sumo de frutos:
composto por cem por
cento de sumo de frutos.



Néctar de frutos: contém
entre 25 e 50 por cento
de sumo e/ou polme de
fruta.



Refrigerante de sumo de frutos:
contém entre 6 e 16 por cento
de sumo.



Sumo de frutos fabricado
a partir de um produto
concentrado: composto
por cem por cento de
sumo de frutos.

Refrigerante aromatizado:
apenas com aromas.

Refrigerante de extratos
vegetais: pode ou não
incluir sumo, polme ou
os respetivos derivados.



80. Qual a diferença entre uma “compota” e um “doce”?

Do ponto de vista comercial, “compota” e “doce” não são a mesma coisa. As compotas são feitas a partir de frutos inteiros ou em pedaços, cozidos com açúcares. Os doces resultam da mistura com açúcar da polpa dos frutos (ou seja, a sua parte comestível) e/ou do seu polme (ou seja, a polpa triturada). Note-se que não pode ser utilizado polme no doce da categoria extra.

Além das diferenças referidas, o teor em fruta apresenta variações significativas, segundo o fruto e o tipo comercial. Na tabela seguinte apresentamos o caso do morango, a variedade mais consumida.

TEOR EM FRUTA	
Denominação	Quantidade mínima de fruta*
Compota extra	75
Compota	65
Doce extra	45
Doce	35

*Valores em percentagem.

Como conservar?

Os frascos fechados devem ser conservados em local fresco e seco. Devem permanecer no escuro, porque a luz pode ser nefasta para a cor do produto. Uma vez abertos, devem ser guardados no frigorífico e, para que todas as propriedades se mantenham, convém consumi-los num período inferior a um mês.

veja a pergunta 62

Note que, na preparação dos doces, pode recorrer a fruta que congelou para utilizar fora de época (verifique a data de congelação).

81. Como vejo se um produto tem óleo de palma?

Para saber se um produto tem óleo de palma, consulte a lista de ingredientes. Apesar de os fabricantes só serem obrigados a



especificar a origem da gordura a partir de finais de 2014, alguns já o fazem.

O óleo de palma encontra-se hoje em diversos produtos alimentares, e não só, mas, muitas vezes, sem o sabermos: batatas fritas, molhos, pratos preparados, produtos de padaria e pastelaria (por exemplo, bolachas, massas para tartes, *croissants*), pastas para barrar, etc.

O que é o óleo de palma?

O óleo de palma não refinado é extraído à pressão e a frio da polpa do fruto da palmeira *Elaeis guineensis*. Apresenta uma cor entre o laranja e o vermelho (20 a 25 por cento do peso dos cachos frescos).

Estas palmeiras só crescem sob condições climáticas muito específicas: precisam de uma temperatura média entre 25°C e 30°C e de uma taxa de humidade de 60 por cento, no mínimo. Por esse motivo, só algumas regiões do globo (na Ásia, na África Central e na América do Sul) produzem óleo de palma. Nalgumas regiões, como a Malásia e a Indonésia, o risco de desflorestação tem sido alvo de grandes preocupações junto de ambientalistas.

Em 2009-2010, foram produzidos 169 milhões de toneladas de matéria gorda no mundo, das quais 46 milhões de óleo de palma. Destes, 16 por cento são importados pela União Europeia.

Porque usa a indústria alimentar o óleo de palma de forma tão generalizada?

Isto é motivado essencialmente por o óleo de palma ter determinadas características:

- confere uma consistência sólida à temperatura ambiente, o que é especialmente interessante para determinadas preparações industriais como pratos preparados (molhos com consistência firme);
- conserva-se facilmente e oferece boa resistência ao ranço;
- confere uma consistência cremosa às preparações;
- é incolor e insípido (sem cheiro nem sabor);
- sai barato, por ser produzido em massa (em média, seis toneladas por hectare contra uma tonelada por hectare de óleo de colza, por exemplo).

É bom para a saúde?

A saúde exige prudência no consumo de alimentos ricos em gorduras, em particular **as saturadas**. O principal defeito do óleo

veja também a pergunta 6



de palma é ser rico em ácidos gordos saturados nocivos (cerca de 50 por cento). Alimentos como bolachas, biscoitos, bolos e batatas fritas que incluam óleo de palma entram nesta categoria. Mais vale, portanto, moderar o consumo de óleo de palma, mas resta saber como, uma vez que nem sempre estamos informados da sua utilização.

Como reconhecer os alimentos que o contêm?

Muitas vezes, é difícil detetar a sua presença porque nem sempre vem indicado na rotulagem dos produtos. Na verdade, os industriais evitam referir a origem dos óleos utilizados nos alimentos preparados e fazem-no impunemente, pois não existia qualquer legislação que os obrigasse nesse sentido. Os fabricantes serão obrigados a especificar a origem da gordura a partir de finais de 2014. Muitas vezes, a rotulagem limita-se a mencionar “óleo vegetal”. Sempre que se deparar com esta referência, desconfie!



**Modere o consumo de óleo de palma.
Consulte a lista de ingredientes.**

Contudo, novas estratégias de *marketing* surgiram recentemente: alguns industriais, conscientes da má reputação do óleo de palma, destacam claramente nos rótulos dos seus produtos “sem óleo de palma”.

com cacau e avelãs.
r, óleos vegetais (palma, colza e girassol), avelãs (13%),
(%) leite em pó magro, soro em pó, lactose, emulsionante

82. Um produto “acondicionado em atmosfera protetora” também precisa de frigorífico?

Já pensou como é que alguns alimentos sem conservantes conseguem ser conservados durante vários dias ou, até, semanas?

Quando exposto ao ar, o alimento oxida por reação com o oxigénio, muda de cor e começam a proliferar bactérias (algumas das quais podem ser patogénicas). Para conservar por mais tempo os alimentos frescos pré-embalados, a primeira técnica consistiu em embalá-los sob vácuo, eliminando o ar da embalagem. Mas esta técnica não oferece só vantagens: algumas bactérias “habituarão-se” a esta forma de conservação e outras sobrevivem mesmo sem oxigénio. Além disso, a embalagem fica colada ao alimento, o que pode torná-lo pouco atrativo e dificultar a sua extração do interior.



Mesmo um alimento “acondicionado em atmosfera protetora” precisa de respeitar as condições de conservação habituais.

Surgiu então a atmosfera modificada. *Grosso modo*, consiste em alterar a proporção dos gases presentes na embalagem (por exemplo, numa atmosfera rica em dióxido de carbono). Consequência: o alimento acondicionado desta forma oxida muito mais lentamente e conserva-se melhor. Por lei, esta técnica deve ser claramente anunciada na rotulagem com a alegação “acondicionado em atmosfera protetora”, que passará a “embalado em atmosfera protegida”.

83. Posso confiar nos prazos de validade?

Quando vamos às compras, nem sempre é fácil avaliar a frescura dos alimentos. A **data de validade** inscrita no rótulo constitui um dos elementos à nossa disposição.

veja também a pergunta 18

O que diz a lei?

A legislação impõe a inscrição de uma *data de durabilidade mínima* ou *data-limite de consumo*.

A data de durabilidade mínima deve incluir o dia, o mês e o ano, exceto para alimentos com durabilidade inferior a três meses (neste caso, apenas se deve referir o dia e o mês), ou para os que gozam de uma durabilidade entre três e 18 meses (o mês e o ano são suficientes) ou com uma durabilidade de mais de 18 meses (só deve constar o ano).

A data deverá ser precedida da menção “consumir de preferência antes de...”, quando o prazo inclui o dia, ou “consumir de preferência antes do fim de...”, nos restantes casos.

No caso de bens alimentares muito perecíveis, este prazo de durabilidade mínima deverá ser substituído pela *data-limite de consumo*, que inclui, geralmente, a menção “consumir até...”.

Numa série de alimentos, o prazo não é obrigatório: fruta e legumes frescos não descascados ou cortados, vinhos e bebidas com um título alcoométrico volúmico ou teor alcoólico de, pelo menos, dez por cento, produtos de padaria, de confeitaria e pastelaria que, pela sua natureza, sejam geralmente consumidos nas 24 horas após o fabrico, vinagre, sal, açúcares sólidos e pastilhas elásticas.



Na prática, como funciona?

A indicação “consumir até...” é obrigatória nos alimentos muito perecíveis (categoria que não é especificada de forma clara pela legislação), como as carnes de vaca, de porco e de aves e os peixes frescos, a fruta e os legumes já cortados, etc. Após o prazo indicado, o alimento é considerado “não seguro”. Procure escolher produtos cuja data-limite de consumo caduque o mais tarde possível e evite consumi-los após o fim do prazo.



O prazo de validade não é infalível.

Mesmo dentro do prazo, um produto mal conservado pode não estar em condições de ser consumido.

A menção “consumir de preferência antes de...” visa bens alimentares menos perecíveis, como conservas, congelados, cereais, massa, chá, café, etc. Consumir estes alimentos alguns dias depois do prazo não acarreta riscos sanitários graves, mas o aspeto, o sabor e o cheiro poderão estar afetados.

Quem fixa os prazos?

Os prazos não são, de forma alguma, definidos por lei. Cabe ao produtor ou ao distribuidor estabelecer um processo para determinar os prazos de validade.

Alguns conselhos úteis:

- lembre-se de que os prazos apenas são válidos enquanto a embalagem estiver fechada. Uma vez aberta, consuma o alimento rapidamente;
- assegure-se de que os prazos não são suscetíveis de ser falsificados (por exemplo, de que estão impressos diretamente na embalagem e não numa etiqueta colada);
- alguns alimentos encontram-se com descontos por se aproximarem do fim do prazo de validade. Desconfie antes de acreditar que está a fazer um bom negócio e assegure-se de que consegue consumir tudo dentro do prazo.

Em suma...

O prazo de validade é um elemento, sem dúvida, importante, mas pressupõe que o alimento seja conservado, tanto na loja como em casa, nas condições corretas. Verifique a temperatura nos pontos de venda. Aqui, as arcas frigoríficas e congeladoras devem possuir um termómetro bem visível para o consumidor. Para casa, pode adquirir um termómetro para se assegurar de que guarda os alimentos no **local ideal**.

veja a pergunta 62



84. É obrigatório mencionar a presença de cafeína nos alimentos?

Sim, é. A legislação exige que os consumidores sejam claramente informados sobre a eventual presença de cafeína quando as bebidas contenham um elevado teor desta substância ou no caso dos alimentos a que tenha sido adicionada. Mesmo quando é utilizada como aroma, esta substância deve vir especificada na lista de ingredientes imediatamente depois da menção “Aroma(s)”.

No caso particular das bebidas com elevado teor de cafeína (como os refrigerantes, por exemplo), se as doses ultrapassarem os 150 miligramas por litro, a rotulagem deve indicar a advertência de que tem um “Elevado teor de cafeína. Não recomendado a crianças nem a grávidas ou lactantes” no mesmo campo visual que a denominação da bebida e seguida da concentração de cafeína, entre parênteses, expressa em miligramas por cem miligramas (veja, à direita, a tabela *Teores em cafeína*).

veja a pergunta 27

Contudo, esta disposição legal não se aplica às bebidas cuja presença de cafeína é supostamente conhecida pelos consumidores, como no caso das bebidas à base de café, chá, extrato de café ou chá em que a própria denominação do produto inclui a menção “café” ou “chá”. Resumindo, esta legislação apenas se aplica quando a cafeína foi adicionada.



A menção à existência de cafeína não é obrigatória no café, por exemplo. Só quando é adicionada é que tem de ser mencionada.

Noutros géneros alimentícios que não bebidas aos quais seja adicionada cafeína, também é obrigatório constar a menção “Contém cafeína. Não recomendado a crianças nem a grávidas” no mesmo campo visual que a denominação da bebida e seguida da concentração de cafeína, entre parênteses, expressa em miligramas por cem miligramas. No caso dos suplementos alimentares, o teor em cafeína deve ser expresso em função da dose diária recomendada na rotulagem.

Quando consumida com moderação, a cafeína não é, para a maioria dos consumidores, prejudicial para a saúde. Um adulto saudável não deve ingerir mais do que 300 miligramas por dia. Em pessoas sensíveis, e em doses excessivas, causa ansiedade, insónias e irritação, sendo, no



entanto, o seu consumo desaconselhado no caso das crianças e dos adolescentes.

TEORES EM CAFÉINA

Bebida (porção)	Cafeína*
Café (30 ml)	88
Café descafeinado (30 ml)	2
Chá preto (200 ml)	47
Refrigerantes de cola (330 ml)	29
Bebidas energéticas (250 ml)	74
Iced tea (330 ml)	20

*Valores médios, em miligramas, por dose.

85. Qual o significado do teor em matéria gorda nos queijos?

Muitas vezes, a indicação da matéria gorda nos queijos poderá suscitar dúvidas e não raramente leva a interpretações erradas. Quando, por exemplo, lemos no rótulo “*camembert* 45% MG” e, na composição nutricional, “gordura: 22 g/100 g”, podemos pensar que se trata de um erro de rotulagem, mas não. Eis a explicação.

Segundo a lei, que consideramos caduca, o teor de matéria gorda dos queijos deve ser expresso relativamente ao extrato seco (ou seja, o que resta depois de eliminar a água).

Voltando ao nosso exemplo do queijo *camembert*, cuja proporção de água ronda os 50 por cento e que indica conter “45% MG” (relativamente ao extrato seco): o teor real de gordura expresso por cem gramas de queijo (e não por cem gramas de extrato seco) é, na realidade, de cerca de 22 gramas.

No caso dos queijos menos ricos em água (como, por exemplo, o *emmental*), que apresentam cerca de 40 por cento de humidade), ao indicarem “45% MG”

O teor real de gordura é uma informação mais pertinente do que a percentagem de gordura no extrato seco.





terão, por cem gramas de queijo, um teor de gordura próximo de 27 gramas.

veja a
pergunta 77

Antigamente, um teor elevado de gordura no queijo era um critério de qualidade. Atualmente, o *marketing* atua sobretudo no campo dos produtos magros. Por este motivo, os queijos pobres em gordura irão evidenciar o teor real de gordura (embora também refiram o teor de gordura face ao extrato seco, obrigatório por lei). Estas realidades não facilitam a compreensão da informação por parte dos consumidores. É necessário harmonizar esta questão. O **teor real em gordura** é, na verdade, o que realmente nos interessa!

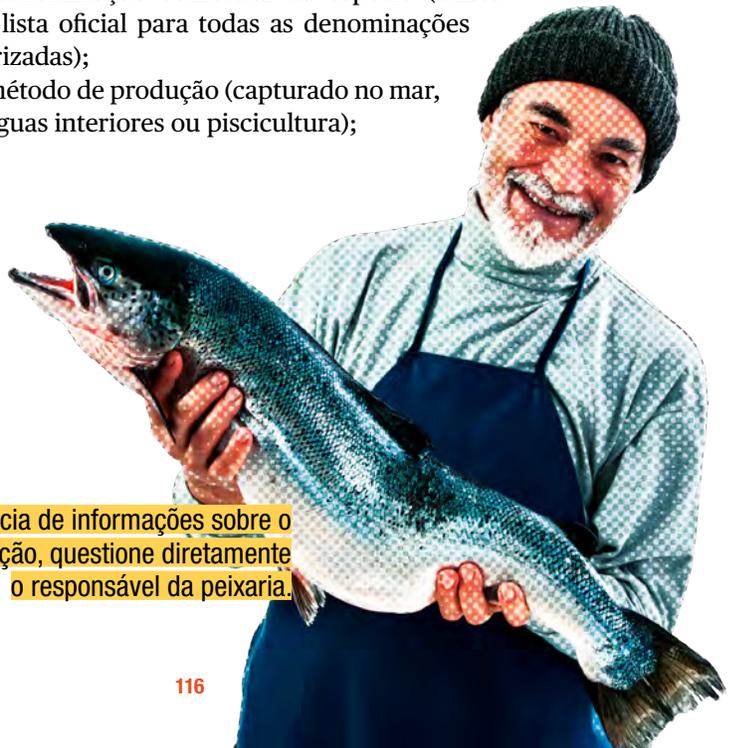
86. Como saber se o peixe provém da aquicultura ou da pesca?

Cada vez mais produtos do mar e de água doce (peixes, mas também crustáceos ou moluscos) são provenientes de aquicultura. Mas há alguma forma de saber a origem na altura da compra?

Desde 2002 que existem regras específicas de informação ao consumidor para os peixes, crustáceos e moluscos. Estas regras são tanto obrigatórias para os produtos pré-embalados como para os vendidos a granel. Atualmente, é obrigatório referir:

- a denominação comercial da espécie (existe uma lista oficial para todas as denominações autorizadas);
- o método de produção (capturado no mar, em águas interiores ou piscicultura);

Na ausência de informações sobre o método de produção, questione diretamente o responsável da peixaria.





– a zona de captura ou o país (no caso de produtos pescados em água doce ou de aquicultura). A este propósito, lamentamos que algumas zonas sejam tão vastas que se tornem pouco informativas para o consumidor (os códigos nada informam).

Contudo, embora obrigatórias por lei, estas informações continuam a ser omitidas em alguns pontos de venda. Cabe às entidades fiscalizadoras competentes (**Autoridade de Segurança Alimentar e Económica – ASAE**) verificar o respeito por estas regras e sancionar eventuais infratores. Na ausência de informações, não hesite em questionar diretamente quem o atende. Nos produtos colocados no mercado a partir de 13 de dezembro de 2014, passa a ser também obrigatória a indicação do nome científico, a arte utilizada na pesca de captura, se o produto foi descongelado e a data de durabilidade mínima, caso apropriado.

veja também a pergunta 97

87. Os sulfitos referidos no rótulo dos vinhos são aditivos novos?

Não... aliás, os romanos já desinfetavam os barris e as ânforas queimando enxofre (os sulfitos são compostos à base de enxofre). E, desde os anos 1900, usa-se gás sulfuroso nas vindimas, introduzindo-o no mosto e/ou no vinho.

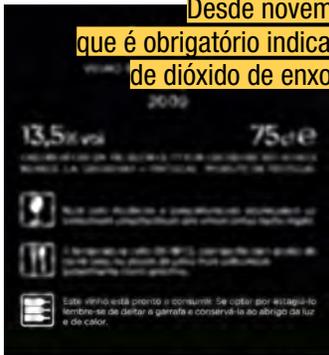
O dióxido de enxofre e os sulfitos são aditivos conservantes e que, dependendo da composição, podem ter os códigos europeus de E 220 a E224 e de E226 a E 228. Importa referir que os sulfitos são adicionados a vários outros alimentos (por exemplo, alguns frutos e produtos hortícolas desidratados) e, por vezes, até ilegalmente, como no caso da carne picada crua: embora tal seja proibido, acontece serem usados para preservar a coloração vermelha.

Estes aditivos são conservantes, mas ajudam também a clarear e a retardar a oxidação dos alimentos. Contudo, em quantidades excessivas, prejudicam as qualidades gustativas do vinho e podem ser responsáveis por náuseas, dores de cabeça, problemas digestivos e cutâneos e até crises de asma.

Os teores máximos de dióxido de enxofre autorizados estão regulamentados ao nível europeu e variam por tipo de vinho. Enquanto um vinho tinto seco pode conter até 150 miligramas por litro, um vinho branco com mais açúcares pode ir até 250 miligramas



Desde novembro de 2005 que é obrigatório indicar a presença de dióxido de enxofre e sulfitos nos vinhos.



nos vinhos.

por litro, razão pela qual algumas pessoas poderão queixar-se mais depressa de dores de cabeça quando consomem estes vinhos.

Há já bastante tempo que é obrigatório indicar na rotulagem dos alimentos pré-embalados a utilização de dióxido de enxofre/sulfitos (como ingredientes que são, estes aditivos devem constar na lista de ingredientes). Contudo, esse não era o caso dos vinhos, pois, inadmissivelmente, estes não estão obrigados a indicar esta lista. Nestes e noutros alimentos, devido ao poder alergénico destes aditivos, a indicação “contém sulfitos” ou “contém dióxido de enxofre” passou a ser obrigatória em novembro de 2005, sempre que as concentrações de sulfitos são iguais ou superiores a dez miligramas por litro.

Não se trata, portanto, de uma nova prática da indústria, mas antes de uma melhoria na informação disponibilizada aos consumidores. Lamentamos, no entanto, que, por vezes, seja necessário usar uma lupa para a encontrar no rótulo de alguns vinhos.

88. Como interpretar os valores diários de referência indicados no rótulo?

Esta informação (voluntária por parte dos produtores ou distribuidores) é cada vez mais frequente no rótulo de muitos alimentos pré-embalados.

A sigla de base é GDA (do inglês, *guideline daily amounts*), que traduzimos em português por valor diário de referência (VDR). Geralmente, estes valores diários são apresentados com ícones, para o número de calorias e para a quantidade de gorduras, de ácidos gordos saturados, de açúcares e de sal (ou de sódio) e, para cada elemento, a indicação da percentagem do valor diário de referência.

veja a pergunta 5

Esta informação pode ser útil, desde que bem interpretada. Antes de mais, não se trata de objetivos a atingir, mas antes de referências para manter uma alimentação mais ou menos equilibrada. E são apenas indicativos, pois baseiam-se nas recomendações



médias para a maioria da população adulta (cuja alimentação deverá fornecer, em média, duas mil quilocalorias por dia). Homens fisicamente ativos terão necessidades energéticas maiores e as crianças poderão ter necessidades energéticas menores.

Há que ter algumas ressalvas: este tipo de informação não é obrigatório; os produtos vendidos a granel nunca têm estas indicações e os valores de referência podem variar de país para país, embora a nível europeu estejam harmonizados.

Outro aspeto importante: os valores são indicados por porção. Cuidado com o que se entende

por “porção”. Se as informações são dadas por bolacha (com um peso, por exemplo, de dez gramas), deverá ter em conta que, provavelmente, irá comer mais do que uma...

VDR- Valor diário de referência
(Para adultos*)

	Valores Diários de Referência	Por 30 g	%VDR
Calorias	2000 kcal	117 kcal	6%
Açúcares	90 g	10,8 g	12%
Gorduras	70 g	1,5 g	2%
Gorduras Saturadas	20 g	0,3 g	2%
Sal	6 g	0,5 g	8%

* VDR são Valores Diários de Referência. As necessidades nutricionais individuais variam com o género, idade, peso e nível de actividade física, entre

Estes esquemas dão uma indicação do valor nutricional de um alimento, e as percentagens referem a quantidade da recomendação atingida ao consumir uma porção do alimento.

89. Como perceber qual a melhor garrafa de água?

“Água mineral natural” e “água de nascente” são duas denominações com vários preconceitos e rumores em torno de cada tipo de água engarrafada. Tal não facilita a escolha. Independentemente de referir “nascente” ou “mineral natural”, qualquer uma destas águas engarrafadas é de origem subterrânea, circula a profundidades significativas e é considerada bacteriologicamente própria. A diferença encontra-se então a outro nível? Sim, ao nível da legislação. Sem entrarmos em pormenores, desvendemos alguns segredos das garrafas.

Por definição, uma água engarrafada contém vários elementos minerais, oligoelementos e outras substâncias. Na água mineral natural, a concentração de minerais deve ser constante e há eventuais efeitos favoráveis à saúde que podem resultar dessas características físico-químicas estáveis na origem. Os principais minerais (assim como algumas substâncias indesejáveis, como os nitratos) devem ser referidos na rotulagem (veja a imagem na página seguinte). Tal não se aplica às águas de nascente. Ao contrário da água mineral natural, a lei estabelece limites máximos para alguns elementos, como o



flúor, o sódio, o magnésio, o ferro, etc. Por este motivo, as águas de nascente são indicadas para a população em geral. A legislação apenas é severa para ambos os tipos de água no que diz respeito às substâncias tóxicas (mercúrio, chumbo, resíduos de pesticidas, etc.).

Como interpretar os resultados das análises que se encontram na rotulagem da água mineral natural?

Já vimos que as águas “minerais naturais” devem exibir as concentrações de alguns elementos. São muitos os valores: como interpretar os principais? Veja o rótulo seguinte.

PRINCIPAIS MINERAIS NOS RÓTULOS DAS ÁGUAS

pH

É particularmente importante nas águas de distribuição pública, devido à corrosão das canalizações e extração de metais dessas tubagens, e menos nas águas engarrafadas. Se o pH for 7, a água é neutra; menor que 7, a água é ácida; maior que 7, a água é alcalina ou básica.

Silica

Composto abundante nos solos sem inconvenientes para a saúde.

Mineralização total

ou “resíduo seco”: refere-se ao teor em minerais. Prefira águas que não ultrapassem os 500 mg/l.

Bicarbonato

Águas com mais de 600 mg/l são bicarbonatadas e estão indicadas, com moderação, para quem tem hiperacidez gástrica ou problemas de ácido úrico. Em caso de cálculos renais opte por águas de muito fraca mineralização e evite as bicarbonatadas.

COMPOSIÇÃO ANALÍTICA	
Conforme Boletim de análises nº00515-09 do Instituto Superior Técnico.	
COMPOSIÇÃO ANALÍTICA	
Conforme al Boletim de análise nº00515-09 del Instituto Superior Técnico de Lisboa, Portugal.	
pH / pH	5,31
Silica / Silice (SiO ₂)	9,0mg/L
Mineralização Total / Mineralización Total	32mg/L
ANIÕES (mg/L)	
Cl ⁻	9,4
HCO ₃ ⁻	2,4
SO ₄ ²⁻	1,4
NO ₃ ⁻	1,8
CATIÕES (mg/L)	
Na ⁺	5,7
Mg ²⁺	1,0
Ca ²⁺	0,63

Sódio

Em quantidades elevadas, pode ser prejudicial para a saúde. Quem seguir uma dieta pobre em sódio deve preferir águas com menos de 20 mg/l. Águas com mais de 200 mg/l podem ser chamadas sódicas. Para a alimentação infantil, escolha águas com baixos teores em sódio.

Sulfato

Se presente em grande quantidade, pode ter um efeito laxante, sobretudo se for associado ao magnésio. Águas com mais de 200 mg/l chamam-se sulfatadas.

Nitrato

Os nitratos surgem sobretudo devido à utilização de adubos azotados na agricultura. Por lei, a água não pode conter mais de 50 miligramas de nitratos por litro. As grávidas, as mulheres a amamentar e os bebés não devem beber águas com mais de 10-15 mg/l.

Magnésio

Em quantidades elevadas pode ter um efeito laxante, sobretudo quando associado ao sulfato. As águas com um teor em magnésio superior a 50 mg/l podem ser denominadas magnesianas.

Cálcio

Teores de cálcio elevados podem interferir na absorção de nutrientes como o potássio, o ferro e o zinco. As águas com mais de 150 mg/l podem ser designadas cálcicas.



Mas que tipo de água para consumo diário?

Antes de tudo, e na maioria dos casos, não há razão para preferir água engarrafada. Dependendo do gosto de cada um, ou de questões práticas, ou ainda por desconhecer a qualidade da água da torneira de determinada zona, pode querer beber água em garrafa. Todas as águas engarrafadas possuem características diversas quanto ao teor em minerais. Em geral, as águas sem gás são menos mineralizadas. Nas versões com gás, passa-se o oposto. A mineralização não apresenta inconvenientes para a saúde mas, em caso de uso frequente, é preferível optar por águas menos mineralizadas. Tenha ainda em conta que algumas águas são naturalmente gaseificadas enquanto outras resultam da adição de gás carbónico.

Beber água da torneira é e continua a ser aconselhável.

Além de ecológico, sai bem mais barato do que a água engarrafada. E se água da torneira tiver sabor a cloro, agite-a e deixe-a arejar algumas horas num jarro no frigorífico, ou junte-lhe algumas gotas de limão. Não se justifica gastar dinheiro com filtros de água: em Portugal, a qualidade da água da torneira é boa.

Na maioria dos casos, não há razão para comprar água engarrafada. Caso o prefira, escolha águas menos mineralizadas e varie de marca.



Caso prefira, ainda assim, consumir água engarrafada, escolha uma pouco ou muito pouco mineralizada. Para tal, consulte a mineralização (ou resíduo seco). Até 50 miligramas por litro, a água é muito pouco mineralizada; com um teor entre 50 e 500 miligramas por litro, considera-se pouco mineralizada ou oligomineral.

Nas lojas pode ainda encontrar águas engarrafadas que não se enquadram nas classificações “mineral natural” ou “nascente” e, como tal, não o indicam.

90. Como calcular as três a cinco porções de fruta e as três a cinco porções de legumes que devemos consumir por dia?

A fruta e os legumes são alimentos muitas vezes postos em segundo plano, o que não favorece uma alimentação equilibrada. Incluí-los nas refeições diárias é benéfico pela sua riqueza em água, minerais, oligoelementos, vitaminas e fibras alimentares.

Incluir fruta e legumes nas refeições diárias é benéfico pela sua riqueza em água, minerais, oligoelementos, vitaminas e fibras alimentares.



Segundo a Roda dos Alimentos, devemos consumir três a cinco porções de fruta por dia e três a cinco porções de legumes. A tabela seguinte mostra-lhe em que consiste uma porção.

UMA PORÇÃO: QUANTO É?	
Fruta	Legumes
Três tangerinas	Meio prato de sopa de legumes
Duas ameixas pequenas	Duas chávenas almoçadeiras de alface e tomate (180 g)
Uma laranja	Uma chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140 g)
Meia manga média	
Uma fatia de melão	
Uma maçã média	
Uma pera	
Uma banana média	
Um pêssago	
Um quivi	
Uma nectarina	
Sete morangos médios	
Quinze cerejas	
Um cacho de uvas pequeno	

91. Como saber se um alimento contém ou é um OGM?

Estas três letras já fizeram correr muita tinta, e tudo nos leva a crer que não acabou. Os OGM (organismos geneticamente modificados) têm suscitado muitos debates acesos quanto ao seu interesse para os consumidores, ao eventual efeito ao nível da saúde e do ambiente e aos interesses económicos que representam para a agricultura.

De que falamos?

Os OGM são organismos cujo património genético (ADN) foi alterado, juntando um ou vários genes de outros organismos (da mesma espécie ou não). O gene é um segmento do ADN presente no núcleo das células, nos cromossomas. O ADN humano, por



exemplo, será composto por cerca de 20 a 25 mil genes. Cada gene tem uma informação própria do indivíduo, como a cor do cabelo ou dos olhos. Ao modificar um gene, estamos a alterar algumas características do animal ou da planta. Graças a esta nova tecnologia, conhecida desde os anos 1970 e posta em prática desde 1996, tornou-se possível, por exemplo, criar plantas capazes de produzir os seus próprios pesticidas.

Uma questão polémica...

A União Europeia autorizou vários OGM para a alimentação humana, entre eles três variedades de soja e 23 de milho. Os defensores dos OGM argumentam que a engenharia genética é segura, pode ser benéfica e dá alimentos à população mundial. Já os detratores usam vários argumentos para manifestar dúvidas: os riscos não estão ainda suficientemente avaliados, e os OGM apareceram e a fome não desapareceu, nem os alimentos ficaram mais baratos.

Os produtos pré-embalados constituídos ou que contenham OGM devem indicar “Este produto contém organismos geneticamente modificados” ou “Produzido a partir de OGM (nome do organismo)”. Nos produtos a granel, os operadores devem garantir que essas informações são transmitidas. Apenas os vestígios de OGM poderão ser isentos desta obrigação, se não ultrapassarem o limite máximo de 0,9 por cento e se a sua presença for involuntária e tecnicamente impossível de evitar.

Desde janeiro de 2009, esta mesma regra dos 0,9 por cento passou a aplicar-se também a produtos provenientes da agricultura biológica. Esta decisão resolve uma eventual contaminação accidental da agricultura biológica por culturas transgênicas. Contudo, esta questão é polémica, pois entra em conflito com o caderno de condições oficiais para a agricultura biológica estabelecido pela União Europeia, que proíbe a sua presença.

CAPÍTULO 6

Utilidades





92. Como evitar partir os ovos durante a cozedura?

veja a pergunta 7

Já vimos atrás que o consumo de um ovo por dia não contribui para o aumento do **colesterol**. Para que os ovos não se partam ao serem cozidos, adicione vinagre antes de a água ferver. O ácido acético reage com o carbonato de cálcio da casca do ovo, ficando mais fina e consequentemente mais elástica.

Como saber se o ovo está fresco?

Existe uma forma simples e prática de avaliar a frescura do ovo, mesmo sem o partir. Mergulhe-o num copo de água. Um ovo fresco depositar-se-á no fundo. Quanto mais se aproximar da superfície, menos fresco será. Este fenómeno explica-se pelo tamanho da câmara de ar do ovo, que aumenta com o envelhecimento. Além disso, o ovo velho tem a casca mais lisa e apresenta um certo brilho.

Para que os ovos não se partam, adicione vinagre antes de a água ferver.

Outro truque: abane o ovo perto do ouvido. Não ouvir nada significa que o ovo está fresco. Nos ovos menos frescos, a gema torna-se móvel, emitindo um ruído característico. Também se, ao abrir o ovo, a clara estiver fluida e a gema achatada, o ovo estará envelhecido.

Ovos brancos ou castanhos?

É indiferente... Há quem diga que os ovos castanhos são melhores do que os brancos, mas esta ideia não tem fundamento. A cor da casca deve-se sobretudo à raça da galinha e não tem qualquer influência no sabor ou no valor nutricional do ovo. A cor da gema também não tem relevância: é, aliás, possível interferir na cor da gema através da alimentação da galinha.

Estará bem ou mal cozido: como descobrir?

Quando achar que está cozido, faça-o rodar sobre si próprio: se estiver bem cozido, girará como um pião. Um ovo ainda cru para de rodar rapidamente.

Existe vantagem em consumir ovos crus?

Não: o ovo cru digere-se mal; o organismo apenas aproveita 50 por cento. Uma vez cozinhado, o seu coeficiente de digestibilidade aumenta para cerca de 90 por cento. Cozinhando-o evita também o risco de infeções causadas por bactérias patogénicas, que são destruídas pelo calor.





Por último...

Nunca coza ovos no **micro-ondas**. O aquecimento rápido do interior poderia causar uma explosão da casca!

*veja também
a pergunta 31*

93. Como congelar alimentos em casa?

Mesmo em casa, pode congelar a maioria dos alimentos e das refeições sem pôr em causa as suas características, desde que a congelação se faça o mais cedo possível, enquanto o alimento está fresco e desde que se recorra a um congelador de, no mínimo, quatro estrelas (os de três estrelas servem apenas para conservar alimentos congelados). Aliás, o fator tempo é fundamental: quanto antes o fizer, melhor será a qualidade do alimento. Lembre-se de nunca introduzir os alimentos quentes diretamente no congelador: deixe-os arrefecer primeiro à temperatura ambiente. No caso de cozinhados líquidos, não encha o recipiente até ao cimo, pois os alimentos dilatam com a congelação, podendo acabar por abrir a tampa.

Como congelar?

Antes de tudo, certifique-se de que o alimento está em boas condições. De seguida, prepare-o:

- lave as hortaliças com água abundante e elimine as partes não comestíveis. Mergulhe-as durante um ou dois minutos em água a ferver e passe-as, em seguida, por água fria (desta forma, destruirá as enzimas – responsáveis pela degradação do alimento –, reduzirá o número de microrganismos nocivos e conseguirá manter a cor;
- o processo de preparação da fruta é o mesmo usado para as hortaliças. Contudo, é raro congelar a fruta, nomeadamente por perderem a sua textura característica. Faça-o caso planeie integrá-la, por exemplo, em batidos;
- no caso da carne, convém retirar os ossos, a gordura excessiva e os tendões;
- quanto ao peixe, limpe-o, escame-o e tire as tripas e a cabeça;
- corte as peças a congelar do tamanho que pretende para as cozinhar.

Por quanto tempo?

Com o passar do tempo, o alimento perde o seu sabor, cor, textura e valor nutritivo. O prazo aproximado para tal acontecer varia de alimento para alimento. Assim, aconselhamo-lo a colocar uma etiqueta no alimento que vai congelar, com a indicação do tipo de alimento em questão e a respetiva data de validade.



PERÍODO MÁXIMO DE CONSERVAÇÃO NO CONGELADOR (-18°C)	
12 meses	Carne de vaca; a maioria das hortaliças
10 meses	Frango
8 meses	Carne de borrego; queijo de pasta mole; fruta em calda
6 meses	Carne de porco; caça; peixes brancos (pescada, dourada, etc.); ovos e manteiga; tartes e salgados
3 meses	Peixes azuis (sardinha, cavala, etc.); marisco; natas; massa para bolos, pão, bolos; pratos cozinhados; congelados industriais
2 meses	Carne picada e salsichas

Assim, desde que um alimento seja corretamente congelado, manterá as suas propriedades. Tenha, ainda, o cuidado de não voltar a congelar um alimento previamente descongelado.

94. Como descascar uma cebola sem chorar?

Descascar e cortar cebolas é quase sempre sinónimo de olhos irritados e lágrimas. E, por instinto, tendemos a esfregar os olhos, o que ainda amplifica mais a irritação. Mas porque acontece este fenómeno?

O nosso olho é como uma joia.

Como qualquer objeto precioso, precisa de ser protegido das agressões exteriores, como por exemplo poeiras. Para o efeito, temos pequenos canais que humidificam o olho graças a lágrimas que as nossas pálpebras se encarregam de espalhar sobre a córnea, de forma mecânica e regular.

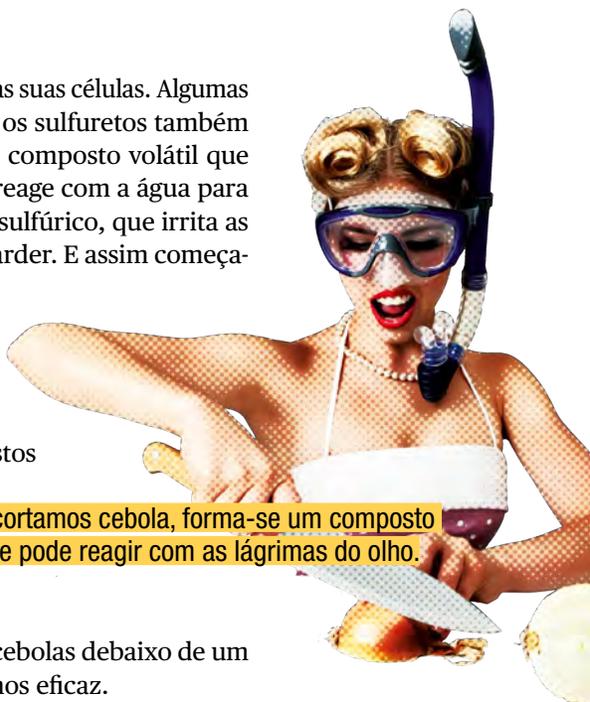


Ao cortar a cebola, a lâmina da faca dilacera as suas células. Algumas enzimas presentes na cebola reagem com os sulfuretos também nela contidos, levando à formação de um composto volátil que acaba por chegar aos nossos olhos, onde reage com a água para formar uma solução muito fraca de ácido sulfúrico, que irrita as terminações nervosas do olho, fazendo-o arder. E assim começamos a chorar.

Para minimizar este fenómeno desagradável, eis alguns truques:

- corte as cebolas debaixo de um fio de água para reduzir a formação de compostos voláteis irritantes;
- corte as cebolas dentro de um saco de plástico cortado nas extremidades por onde poderá introduzir as mãos;
- há também quem aconselhe a cortar as cebolas debaixo de um exaustor, mas esta solução parece ser menos eficaz.

Quando cortamos cebola, forma-se um composto volátil que pode reagir com as lágrimas do olho.



95. Como evitar problemas digestivos alterando hábitos alimentares?

Azia, obstipação, diarreia, etc. Todos nós sofremos destes males uma vez ou outra. Será que fazemos sempre as melhores escolhas alimentares?

• Beber leite reduz a azia? Errado! As bebidas lácteas parecem acalmar estes ardores, mas o efeito é apenas passageiro. O cálcio e a caseína que incluem **aumentam**, na verdade, as secreções gástricas, logo, a acidez.

veja a pergunta 9

• Em caso de obstipação, é preciso eliminar as fibras? Não há nada de mais errado! Pelo contrário, em caso de mau trânsito intestinal, é preciso enriquecer a nossa alimentação com fibras e beber muitos líquidos. As fibras ditas insolúveis que encontramos nos alimentos de origem vegetal favorecem o trânsito intestinal.

• Comer ameixas secas ajuda a lutar contra a **obstipação**? Certo! As ameixas são ricas em sorbitol, um poliol (açúcar) com propriedades laxativas.

veja também a pergunta 32



Consumir ameixas pode ajudar em caso de obstipação.

• Para combater a diarreia, é útil ingerir cenouras ou beber água de arroz? Certo! As cenouras são ricas em pectinas, as quais solidificam os líquidos. A água de cozer o arroz, por sua vez, contém aminoácidos e oligopéptidos que favorecem a absorção intestinal, contribuindo assim para a reidratação do organismo.

96. Como prevenir e tratar a “diarreia do viajante”?

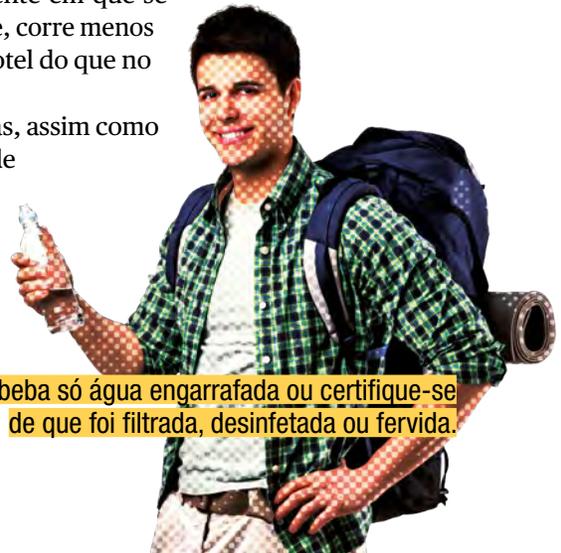
Estima-se que 30 a 50 por cento dos turistas que viajam para países em vias de desenvolvimento, países tropicais ou com fracas condições de higiene sofram da chamada “diarreia do viajante”, podendo a situação ser mais ou menos grave.

Esta infecção alimentar é, geralmente, causada pela ingestão de água ou de alimentos contaminados por bactérias como a *Escherichia coli* (diarreia aquosa durante cerca de cinco dias, no máximo) ou parasitas tais como o *Giardia lamblia* (diarreia fétida acompanhada de flatulência e inchaço abdominal). Este problema é geralmente benigno, mas desagradável.

É possível prevenir a diarreia do viajante com algumas medidas e precauções específicas a adotar quando viaja:

- beba só água engarrafada (exija que seja aberta à sua frente) ou água que saiba que foi filtrada, desinfetada ou fervida;
- descasque sempre a fruta e os legumes antes de os consumir;
- evite saladas e legumes crus, produtos lácteos não pasteurizados, marisco e alimentos mal passados (claro que tudo depende do ambiente em que se encontra. Provavelmente, corre menos riscos no buffet de um hotel do que no comércio ambulante);
- recuse gelo nas bebidas, assim como sorvetes e todo o tipo de gelados vendidos por vendedores ambulantes.

veja também a pergunta 89



Quando viajar beba só água engarrafada ou certifique-se de que foi filtrada, desinfetada ou fervida.



Geralmente, não se hesita em receitar antibióticos para tratar a diarreia do viajante. Contudo, segundo a opinião médica, este tratamento deveria ser apenas reservado a pacientes a viajar em zonas isoladas onde não é fácil ter assistência médica no prazo de 24 horas e àqueles para quem esta infeção alimentar acarreta sérios riscos (problemas renais, cardíacos, etc.).

Obviamente, se os sintomas perdurarem após 72 horas ou se se agravarem (sangue e muco nas fezes, vômitos intensos, etc.), consulte rapidamente um médico.

97. Como apresentar uma queixa em matéria de segurança alimentar?

Foi a um restaurante onde a higiene era manifestamente deplorável ou sofreu uma toxi-infeção alimentar por ingestão de uma refeição fora de casa e não sabe se pode reclamar? Como resolver estes problemas?

Em qualquer uma destas situações, o ideal é começar por deixar registo no livro de reclamações. Se se recusarem a apresentá-lo, deve chamar a Polícia. Apresente queixa contra o estabelecimento. Se sofrer uma toxi-infeção durante uma viagem organizada, a agência é a visada. Nas escolas, nos hospitais e noutros estabelecimentos da administração pública, dirija a queixa à direção. Nestes casos, pode ainda avançar com um processo contra o Estado.

Sempre que possível, guarde a fatura do estabelecimento, com a descrição do pedido que terá causado a toxi-infeção, apresente relatórios médicos, cópias de receitas e comprovativos de internamento hospitalar, baixa laboral, diagnóstico ou tratamento. Se houver sequelas, a vítima tem de ser avaliada por um perito médico. Face a vários sintomas idênticos (mal-estar intenso, dores fortes no estômago e descontrolo intestinal), os seus testemunhos e, se possível, os dos empregados do estabelecimento ajudam a determinar a relação entre o consumo do alimento e a intoxicação.

SAIBA MAIS!

Descarregue a minuta para apresentar a reclamação em caso de toxi-infeção em www.deco.proteste.pt/alimentacao/seguranca-alimentar/cartas-tipo/denuncia-de-alimentos-mau-estado.





Quando possível, recorra a relatórios de inspeção ao estabelecimento que deem conta de deficiências de higiene, manipulação dos alimentos, refrigeração ou limpeza.

98. Deve-se beber leite em caso de envenenamento?

Continuam a existir e a circular muitos remédios, mezinhas caseiras e rumores no domínio dos primeiros socorros. Existe uma ideia recorrente: em caso de envenenamento, deve beber-se imediatamente um grande copo de leite. Mas tal não passa de um mito, que pode até ter consequências dramáticas!

Na mitologia grega e romana, o leite era considerado um alimento “divino” e fortificante. O seu consumo asseguraria a imortalidade, segundo muitos mitos. Basta pensar na lenda de Remo e Rômulo, os dois fundadores de Roma, alimentados pelo leite de uma loba. Também Diderot e D’Alembert, numa das primeiras enciclopédias que alguma vez existiram (publicada em França no século XVIII) – o *Dictionnaire raisonné des Sciences, des Arts et des Métiers* –, escreviam que a manteiga e o leite de vaca consumidos em grande quantidade constituíam um bom antídoto contra o arsénico.



Em caso de suspeita de envenenamento, contacte o Centro de Informação Antivenenos imediatamente.

Atualmente, sabe-se que estes “cientistas” estavam errados e que o leite não tem qualquer eficácia em caso de envenenamento. Pior do que isso: pensando que, desta forma, se trata um envenenamento, poderá até estar-se a adiar uma intervenção essencial para salvar a vítima.

Única atitude a reter: contacte, logo que possível, o Centro de Informação Antivenenos (CIAV) do INEM, disponível 24 horas por dia e todos os dias do ano através do número 808 250 143 (linha azul). Saiba mais no sítio na Internet www.inem.pt.

99. Como se põe um fruto numa garrafa?

Já viu uma garrafa de aguardente de maçã ou de pera? Se lhe disserem que o vidro foi insuflado à volta do fruto, não acredite. O processo é bem mais astucioso...



Na verdade, ainda na árvore, coloca-se a pera ou a maçã no interior da garrafa quando ainda é muito pequena e prende-se a garrafa ao ramo, para evitar que arranque o fruto. Quando atinge o tamanho adulto, é arrancado do galho e enche-se, depois, com aguardente, por exemplo.

Esta técnica tem outra vantagem: protege o fruto do ataque de insetos e de outras eventuais contaminações. É sobretudo conhecida com peras e maçãs, mas também pode ser usada com outros frutos, como ameixas.

O fruto que está dentro de algumas garrafas de aguardente é lá colocado quando este ainda é muito pequeno, para que cresça no seu interior.



100. Como distinguir um “champagne” de outro vinho espumante?

O poder do *marketing* é tal que muitos generalizam, chamando “*champagne*” a qualquer vinho espumante. Quando não o fazem, consideram o primeiro um produto de elite e os outros de qualidade inferior.

Na realidade, na sua essência, o termo “*champagne*” não é mais do que uma denominação de origem para um vinho espumante produzido numa região francesa, segundo processos tecnológicos definidos, à semelhança de denominações que existem para espumantes portugueses.

E de facto não é qualquer vinho que se pode chamar “*champagne*”. Este deve respeitar uma série de critérios para poder exibir esta “prestigiosa” denominação, a qual, há que dizê-lo, nem sempre é sinónimo de qualidade superior. Aliás, diga-se que temos espumantes portugueses que rivalizam com alguns dos produtos mais conceituados da região de Champagne.

Eis alguns requisitos para a atribuição da designação *champagne*:

- deve ser produzido numa região específica que se situa em redor de Reims;
- deve ser elaborado segundo o método clássico a partir de vinhos tranquilos;
- só podem ser usadas três castas: Pinot-Noir, Pinot-Meunier (tintas) e Chardonnay (branca);



- a vindima deve ser obrigatoriamente manual;
- a prensagem não pode fornecer mais de 102 litros de sumo por cada 160 quilos de uvas;
 - o teor alcoólico deve ser de, pelo menos, 10% vol. para os *champagnes* sem ano de colheita e de, pelo menos, 11% vol. para os outros;
 - antes de ser comercializado, o *champagne* deve ser submetido a um estágio de, pelo menos, 15 meses (antes da tiragem), se não indicar o ano de colheita, e três anos, pelo menos, se o indicar.

Se não faz questão de escolher um “*champagne*”, encontrará excelentes espumantes portugueses com qualidade idêntica e bem mais em conta.

Como referimos, o *champagne* é caro. Existindo ou não motivos para justificar o preço, pelo menos um é bem objetivo: o custo elevado das uvas na região de Champagne... sendo necessário cerca de 1,5 quilos para produzir uma garrafa de *champagne*.



Índice remissivo

- A**
- acidificantes [32](#)
 - ácido
 - ciclâmico [56](#)
 - fólico [37](#)
 - fosfórico [32-33](#)
 - oxálico [25, 32](#)
 - úrico [25, 120](#)
 - ácidos gordos saturados [20-22, 25-26, 29, 54, 89-90, 104-105, 110-111, 118](#)
 - acne [35-36](#)
 - acompanhamento do pão [25, 64, 84, 110-111](#)
 - acrilamida [91](#)
 - açúcar
 - alternativas (veja [edulcorantes](#))
 - da fruta (veja [frutose](#))
 - do leite (veja [lactose](#))
 - aditivos
 - autorizados [15-18, 56, 101, 107, 117](#)
 - o que é [15](#)
 - perigosos [17](#)
 - adoçantes (veja [edulcorantes](#))
 - água
 - beber (veja [beber água](#))
 - de arroz (veja [beber água de arroz](#))
 - e celulite (veja [celulite](#))
 - engarrafada (veja [garrafas de água](#))
 - aipo [24, 73](#)
 - álcool
 - tolerância (veja [tolerância ao álcool](#))
 - e medicamentos (veja [tomar medicamentos com álcool](#))
 - engorda? (veja [aporte calórico do álcool](#))
 - alegações nutricionais [103-105](#)
 - alergénios alimentares (veja [cuidados com alergénios](#))
 - alimentos
 - a granel [16, 72, 75-76, 102, 116, 119, 123](#)
 - antidepressivos [36](#)
 - biológicos [100-102, 123](#)
 - cancerígenos (veja [substâncias cancerígenas](#))
 - congelados (veja [congelados](#))
 - estimulantes [36, 42](#)
 - excitantes [19, 24, 39](#)
 - fumados [85-86](#)
 - ionizados/irradiados (veja [irradiação dos alimentos](#))
 - tóxicos (veja [substâncias tóxicas](#))
 - alternativas ao açúcar (veja [edulcorantes](#))
 - alumínio [14-15](#)
(veja também [folha de alumínio](#))
 - Alzheimer (veja [alumínio](#))
 - amadurecer a fruta [92-93](#)
 - ameixas [122, 129, 130, 133](#)
 - amêndoas (veja [frutos secos e secados](#))
 - amendoim (veja [óleo de amendoim](#) e também [frutos secos e secados](#))
 - amendoins e acne (veja [acne](#))
 - aminas [30](#)
 - aminoácidos [29, 56, 91, 130](#)
 - ananás [93](#)
 - anemia [54](#)
(veja também [ferro](#))
 - anomalias do feto (veja [cuidados com grávidas](#))
 - antibacterianos [40-41](#)
 - antibióticos
 - e álcool (veja [tomar medicamentos com álcool](#))
 - no mel [41](#)
 - antidepressivos (veja [alimentos antidepressivos](#) e também [evitar depressão associada à dieta](#))
 - antioxidantes [16, 23, 42, 57](#)
 - aporte calórico
 - da gordura e do açúcar [63-64](#)
 - diário (veja [calorias diárias](#))
 - do álcool [61-63](#)
 - apresentar uma queixa [131-132](#)
(veja também [toxi-infecção alimentar](#))
 - aquicultura [37, 116-117](#)
 - arroz
 - "empapado" [18](#)
 - basmati [102-103](#)
 - solto [18](#)



arrumar os alimentos no frigorífico
(veja *organizar o frigorífico*)
asparagina [29](#), [91](#)
aspartame (veja *edulcorantes*)
atividades ao ar livre (veja *exercício físico*)
atmosfera protetora
(veja *produtos acondicionados*)
atum. . . [21](#), [93](#) (veja também *peixes gordos*)
avaliar a frescura dos ovos . . . (veja *ovos*)
avelãs (veja *frutos secos e secados*)
aves [21](#), [33](#), [54](#), [113](#)
azeite [20-21](#), [54](#), [88](#), [90](#)
azeitonas
 e acne. (veja *acne*)
 guardar [96](#)
azia . . . (veja *evitar problemas digestivos*)

B

bananas [92-93](#), [122](#)
barrar . . (veja *acompanhamento do pão*)
barritas . . . (veja *substitutos de refeição*)
basmati (veja *arroz basmati*)
batatas
 conservar . . . (veja *conservar batatas*)
 com casca [47](#), [74](#)
 cozidas [23](#), [65-66](#)
 fritas [19](#), [21](#), [36](#), [66](#), [89](#),
 [90-92](#), [110-111](#)
 (veja também *gordura para fritar*)
 fazem engordar? [65-66](#)
 e acne. (veja *acne*)
batidos . . . (veja *substitutos de refeição*)
baunilha (veja *chá*)
beber água
 às refeições [61](#)
 da torneira [121](#)
 de arroz [130](#)
 em jejum [69](#)
 para evitar a celulite (veja *celulite*)
beber leite . . . [24-25](#), [54](#), [69](#), [129](#), [132](#)
bebés (veja *cuidados com bebés e crianças*)
bebida de soja [29-30](#), [73](#)
bebidas
 alcoólicas (veja *álcool*)
 de cola (veja *refrigerantes*)
benzopirenos (veja *HAP*)
bergamota (veja *chá*)
betacaroteno [23](#)
betaendorfinas [36](#)
beterraba [25](#), [28-29](#)
bifenilos policlorados (veja *PCB*)

bifes panados (veja *panados*)
bifidobactérias (veja *probióticos*)
bífidos ativos (veja *probióticos*)
biológicos . . . (veja *alimentos biológicos*)
bivalves [73](#), [76-78](#)
BMI (veja *IMC*)
bolachas . . [21](#), [33](#), [48](#), [67](#), [73](#), [110-111](#)
bolos [21](#), [66-67](#), [73](#), [111](#), [128](#)
"bom" colesterol [105-106](#)
borbulhas (veja *acne*)
borrego [21](#), [128](#)
botulismo infantil (veja *me*)
brócolos [23](#)

C

cabelos [38](#)
cabrito [21](#)
cação [37](#)
cacau e derivados . . . [16](#), [20](#), [25](#), [32](#), [35](#)
(veja também *chocolate*)
café [16](#), [42](#), [114-115](#)
cafeína [36](#), [42](#), [114-115](#)
(veja também *chá*)
cãibras no estômago [30](#)
cálcio [24-25](#), [30](#), [32-34](#), [81](#), [120](#)
calcular
 o aporte calórico do álcool (veja
 aporte calórico do álcool)
 o IMC (veja *IMC*)
 o teor em sal [19](#)
cálculos renais [24-25](#), [39](#), [69](#), [120](#)
caldos de carne e de legumes . . . [97-98](#)
calorias diárias [54](#), [66](#), [68-69](#)
camomila (veja *chá*)
cancerígeno (veja *substâncias cancerígenas*)
cancro . . (veja *substâncias cancerígenas*)
cansaço [54](#), [60](#)
capilares (veja *cabelos*)
carambola [25](#)
caranguejo [78](#)
carapau [37](#), [79](#)
(veja também *peixes magros*)
cáries dentárias [61](#)
carne
 de aves (veja *aves*)
 de borrego (veja *borrego*)
 de cabrito (veja *cabrito*)
 de carneiro (veja *carneiro*)
 de coelho (veja *coelho*)
 de porco (veja *porco*)
 de vaca (veja *vaca*)



- carneiro. (veja *carne de carneiro*)
carotenoides [23](#)
cebola. (veja *cortar cebola*)
celulite [67](#)
cenouras. [23](#), [130](#)
cereais
 de pequeno-almoço [65](#), [73](#), [91](#)
 integrais [47-48](#), [60](#), [69](#)
cerejas [93](#), [122](#)
cerveja [48-49](#), [73](#)
chá [14](#), [41-43](#)
champanhe (veja *vinho espumante*)
charcutaria [19](#), [36](#), [55](#), [59](#), [64](#), [66](#),
 [73-76](#), [81-82](#), [96](#)
chocolate [25](#), [33-37](#), [53](#), [73](#)
choque anafilático (veja *cuidados*
 com alergénios)
chouriço (veja *charcutaria*)
churrascos (veja *grelhados*)
cianose [30](#)
cicatrização [38-39](#)
ciclo menstrual (veja *menstruação*)
citrinos [37](#), [93](#)
 (veja também *laranjas e limões*)
clara de ovo. (veja *ovos*)
cloreto de sódio. (veja *sal*)
coagulação sanguínea [24](#)
códigos dos ovos (veja *ovos*)
coco (veja *óleo e gordura de coco*)
coelho. [21](#)
cola. (veja *refrigerantes*)
colesterol
 “bom” (veja *“bom” colesterol*)
 “mau” (veja *“mau” colesterol*)
colher de pau (veja *tábuas e*
 utensílios de cozinha)
colocar fruto em garrafa. [132-133](#)
comprar
 bivalves. (veja *bivalves*)
 fiambre (veja *fiambre*)
 garrafas de água [119-121](#)
 ovos (veja *ovos*)
 peixe [78-79](#), [116](#)
concentrado de fruta [57](#), [106-108](#)
conchas (veja *bivalves*)
congelados [31](#), [44](#), [76-77](#), [79-82](#),
 [113](#), [127-128](#)
congelar [79](#), [97](#), [127-128](#)
 (veja também *descongelar*)
conservar
 alimentos fumados. [86](#)
 batatas [74](#), [91](#)
 bivalves. [77](#)
 chocolate [35](#)
 compotas e doces [109](#)
 congelados [127-128](#)
 espargos [97](#)
 fiambre [75](#)
 legumes [44](#), [93-94](#)
 no frigorífico [84](#), [95](#)
 ovos [101](#)
 peixe [78-79](#)
 semiconservas. [93](#)
 sobras. (veja *sobras alimentares*)
 sumo de laranja natural [38](#)
conservas [16](#), [44](#), [81-82](#), [93](#), [113](#)
constipações (veja *mel*)
consumir ovos crus (veja *ovos*)
contaminação cruzada [87-88](#)
contracetivos orais (veja *pílula*
 contracetiva)
cor da urina estranha. (veja *urina*
 com cor ou odor estranhos)
cortar cebola [128-129](#)
cosméticos (veja *acne*)
couve-chinesa [24](#)
couves-de-bruxelas [23](#)
cozer
 ao vapor [23](#), [91](#)
 legumes (veja *legumes crus*
 ou cozidos)
 na panela de pressão. [23](#)
 no micro-ondas [23](#), [66](#), [127](#)
cozinhar
 batatas com casca. (veja *batatas*)
 bivalves. (veja *bivalves*)
 com menos gordura [26-28](#), [46](#), [88-92](#)
 em panelas de alumínio (veja *alumínio*)
 na frigideira [88-92](#)
 no micro-ondas (veja *cozer*)
 ovos (veja *ovos*)
 peixe (veja *peixe*)
cremes (veja *acne*)
crescimento dos tecidos. [38-39](#)
 (veja também *vitamina C*)
crianças (veja *cuidados*
 com bebés e crianças)
cuidados
 com alergénios [72-73](#)
 com alimentos crus [28](#), [84](#), [87](#), [126](#)
 com bebés e crianças [24](#), [27](#), [31-32](#),
 [37](#), [40-41](#), [114](#), [120](#)
 com diabéticos [22](#), [42](#), [47](#)
 (veja também *edulcorantes*)



com grávidas [37](#), [114](#), [120](#)
com hipertensos [19](#), [21](#), [53](#)
(veja também *ervas aromáticas e especiarias*)
com mulheres [31-32](#), [35](#), [37](#),
[48-49](#), [53-54](#), [67](#)
com os espinafres [23](#), [25](#), [30-32](#)
com pessoas com fenilcetonúria
(veja *fenilcetonúria*)
com vegetarianos(veja *vegetarianismo*)

D

data de validade (veja *prazo de validade*)
DDR . (veja *doses diárias recomendadas*)
defesas (veja *melhorar as defesas*)
delícias do mar [73](#), [78](#)
densidade óssea . . (veja *descalcificação dos ossos*)
dentes [38](#), [61](#)
depressão associada a dieta. [60-61](#)
descalcificação dos ossos [24](#), [32-33](#)
(veja também *cálcio*)
descascar
a fruta [43](#), [112](#), [130](#)
(veja também *evitar a oxidação*)
cebolas (veja *cortar cebola*)
legumes [23](#), [74](#), [97](#), [128-130](#)
descongelar. [46](#), [77](#), [79](#), [86](#), [95](#), [97](#), [128](#)
desporto (veja *exercício físico*)
diabetes . (veja *cuidados com diabéticos*)
diarria [30](#), [39](#), [130-131](#)
dieta
de controlo de peso (veja *perder peso e emagrecer*)
pobre em colesterol [22](#)
(veja também *"mau" colesterol*)
pobre em sal [18-20](#), [86](#), [120](#)
(veja também *ervas aromáticas e especiarias*)
sem carne (veja *vegetarianismo*)
dioxinas [37](#)
doenças cardiovasculares. . (veja *prevenir doenças cardiovasculares*)
doses diárias recomendadas
de água [61](#)
de cálcio [24](#)
de energia [54](#)
de fibra [48](#)
de fruta e legumes. [121-122](#)
de referência (veja *VDR*)
de sal [18](#)
de vitamina C [37](#)

E

eco (veja *alimentos biológicos*)
edulcorantes [55-57](#), [104-105](#), [108](#)
efeito excitante de alimentos (veja *alimentos excitantes*)
emagrecer (veja *perder peso e emagrecer*)
embalagens de ovos (veja *ovos*)
embalar os alimentos [95-96](#)
enchidos (veja *charcutaria*)
enguia. [21](#)
(veja também *peixes gordos*)
enriquecida com cálcio. [30](#), [81](#)
envenenamento [132](#)
ervas aromáticas e especiarias
[20](#), [46](#), [55](#)
espadarte [37](#)
espargos [28-29](#), [96-97](#)
especiarias (veja *ervas aromáticas e especiarias*)
espinafres
preparar . . . (veja *preparar espinafres*)
cuidados (veja *cuidados com os espinafres*)
congelados [31](#), [44](#)
e ferro (veja *ferro*)
espumante (veja *vinho espumante*)
estimulantes (veja *alimentos estimulantes*)
Eurofolha. (veja *alimentos biológicos*)
evitar
a oxidação [43](#)
depressão associada à dieta. [60-61](#)
o sal (veja *dieta pobre em sal*)
problemas digestivos [129-130](#)
excesso de peso (veja *perder peso e emagrecer*)
excitabilidade dos nervos e músculos
(veja *alimentos excitantes*)
exercício físico [33](#), [55](#), [61](#), [68](#)

F

fadiga (veja *cansaço*)
farinha [16](#), [64-65](#), [73](#)
fatores hereditários (veja *celulite e também acne*)
fenilalanina [56](#)
fenilcetonúria [56](#)
ferro [31-32](#), [38-39](#), [120](#)
fetos (veja *cuidados com grávidas*)
fiambre [54](#), [74-76](#)
(veja também *charcutaria*)



folha de alumínio [14](#), [95-96](#)
fólico (veja *ácido fólico*)
fome (veja *saciedade*)
fosfatos [33](#), [75-76](#)
fósforo [24](#), [33](#)
frascos de legumes e fruta
(veja *conservas*)
frigideira (veja *cozinhar na frigideira*)
frigorífico (veja *organizar o frigorífico*)
fritar batatas (veja *batatas fritas*)
fritos [19](#), [21](#), [36](#), [66-67](#),
[81](#), [89-91](#), [110-111](#)
(veja também *gordura para fritar*)
fruta
descascada (veja *descascar a fruta*)
dose recomendada (veja *doses*
diárias recomendadas)
engarrafada (veja *smoothies*)
frutos secos e secados [21](#), [48](#)
frutose [40](#), [58-60](#), [91](#)
fumagem (veja *alimentos fumados*)

G

garrafas
com frutos no interior (veja *colocar*
fruto em garrafa)
de água [119-121](#)
GDA (veja *VDR*)
geleia [16](#), [41](#), [57](#)
gema de ovo (veja *ovos*)
girassol (veja *óleo de girassol*)
glicosídeos de esteviol (veja *Stevia*)
glutamatos [98](#)
gordura
animal [20-21](#), [26-27](#), [89](#), [91](#)
hidrogenada (veja *hidrogenação*)
para barrar (veja *acompanhamento*
do pão)
para fritar [21](#), [89-92](#)
vegetal [20-21](#), [26](#), [89-90](#), [105](#), [111](#)
saturada [20-22](#), [25](#), [54](#),
[104-105](#), [110](#)
trans [21](#), [104-106](#)
grão
de soja [29](#)
de bico [33](#)
gravidez (veja *cuidados com grávidas*)
grelhados [27-28](#), [88](#)

H

HAP [27](#)
HDL (veja *“bom” colesterol*)

hemorragias na mulher (veja
menstruação)
hereditariedade (veja *celulite*
e também *acne*)
hidrocarbonetos aromáticos policíclicos . .
(veja *HAP*)
hidrogenação [21](#), [26](#), [105-106](#)
hipertensão (veja *cuidados*
com hipertensos)
hormonas [24](#), [35](#), [67](#)

I

IMC [52-53](#)
impressões nos ovos (veja *ovos*)
inchaço abdominal [30](#), [130](#)
índice de massa corporal (veja *IMC*)
infusões (veja *chá*)
interpretar códigos dos ovos (veja *ovos*)
intolerância
ao aspartame [56](#)
à lactose [24](#), [30](#), [80](#)
intoxicação alimentar (veja *apresentar*
uma queixa)
iogurtes [16](#), [21](#), [24](#), [33-34](#),
[59](#), [69](#), [73](#), [84](#)
ionização (veja *irradiação dos alimentos*)
irradiação dos alimentos [45-46](#)
irritação
dos olhos [128-129](#)
gástrica [39](#)

J

jasmim (veja *chá*)

L

Lactobacillus (veja *probióticos*)
lactose [30](#), [59](#), [80-81](#)
lagosta [78](#)
lanches (veja *merendas*)
laranjas [17](#), [37-39](#), [107-108](#)
(veja também *citrinos*)
latas [14](#)
(veja também *conservas*)
laticínios [16](#), [24-25](#), [29-35](#), [54](#), [59](#), [69](#),
[73](#), [81-82](#), [104-105](#), [129](#), [132](#)
LDL (veja *“mau” colesterol*)
legumes
descascar (veja *descascar legumes*)
com folhas [37](#)
crus ou cozidos [22-23](#), [84](#), [93-94](#)
em conserva (veja *conservas*)
prontos a consumir [93-94](#)



leguminosas [32](#), [80](#)
leite
de vaca [16](#), [24](#), [29-35](#), [54](#), [59](#), [69](#),
[73](#), [104-105](#), [129](#), [132](#)
de soja (veja *bebida de soja*)
fermentado (veja *probióticos*)
licopeno [23](#)
light (veja *alegações nutricionais*
e também *minarinas*)
limões [20](#), [38](#)
(veja também *citrinos*
e *evitar a oxidação*)
limpar o grelhador (veja *grelhados*)
líquidos às refeições. (veja *beber água*
às refeições)
luteína. [23](#)

M
maçã
descascar (veja *descascar a fruta*)
obesidade [52-53](#)
tocada (veja *evitar a oxidação*)
madeira. (veja *tábua e utensílios de*
cozinha)
magnésio [25](#), [36](#), [120](#)
manga [122](#)
manteiga
para barrar (veja *acompanhamento*
do pão)
de cacau (veja *cacau e seus derivados*)
margarina [21](#), [26-27](#), [84](#)
marisco. [73](#), [78](#), [128](#), [130](#)
massa muscular (veja *perdas*
de massa muscular)
“mau” colesterol [20-22](#), [105-106](#)
mau odor na urina (veja *urina*
com cor ou odor estranhos)
medicamentos. [35](#), [41](#), [49](#), [55](#)
mel [16](#), [39-41](#), [59](#)
melada (veja *mel*)
melão [93](#), [122](#)
melhorar
as defesas. [34](#)
o trânsito intestinal. [34](#), [47-48](#),
[68](#), [129](#)
menopausa. (veja *tolerância ao álcool*)
menstruação [31](#), [35](#), [49](#), [54](#)
mercúrio [37](#), [120](#)
merendas [54](#), [68-69](#)
metabolização
da gordura. [67](#)
do ácido oxálico [25](#)

do álcool [48-49](#)
do ferro [31](#)
metilmercúrio (veja *mercúrio*)
micro-ondas [23](#), [46-47](#), [66](#), [79](#),
[95-97](#), [127](#)
minarinas [26](#)
morangos [38](#), [93](#), [109](#), [122](#)
motilidade intestinal. (veja *melhorar o*
trânsito intestinal)
músculos. [19](#), [24](#), [48](#), [52](#), [54](#)

N
nabo [24](#)
natas de soja (veja *soja*)
necessidades diárias (veja *doses diárias*
recomendadas)
néctares de fruta [16](#), [57](#), [107-108](#)
nectarinas [122](#)
nervos. (veja *alimentos excitantes*)
nitratos [23](#), [30-31](#), [119-120](#)
nitritos. [30-31](#), [75-76](#)
nitrosaminas [30](#)
nozes (veja *frutos secos e secados*)

O
obesidade (veja *perder peso*
e emagrecer)
obstipação. (veja *melhorar o trânsito*
intestinal)
odor na urina. (veja *urina*
com cor ou odor estranhos)
OGM [122-123](#)
óleo
de amendoim [21](#), [73](#), [90](#)
de girassol. [21](#), [90](#)
de palma. [20](#), [90](#), [109-111](#)
e gordura de coco [20](#), [90](#)
opíáceos naturais. (veja *betaendorfina*s)
orgânicos (veja *alimentos biológicos*)
organismos geneticamente modificados .
(veja *OGM*)
organizar o frigorífico [84-85](#)
ossos [24](#), [32-33](#)
osteoporose. (veja *descalcificação*
dos ossos)
ovos
avaliar a frescura [126](#)
clara de ovo. [78](#), [126](#)
códigos inscritos [100-101](#)
cor da casca e da gema. [126](#)
cozinhar [22](#), [47](#), [126-127](#)
crus [126](#)



gema [22](#), [126](#)
rotulagem [100-101](#)
oxidação (veja *evitar a oxidação*)
oxigenação do sangue (veja *cianose*)

P

palma (veja *óleo de palma*)
panados [67](#), [73](#)
panelas
de alumínio (veja *alumínio*)
de pressão (veja *cozer na panela de pressão*)
Pangasius [79-80](#)
pão [16](#), [20](#), [48](#), [59-60](#), [64-65](#),
[73](#), [94](#), [128](#)
papaia [38](#)
papel de alumínio . . . (veja *folha de alumínio*)
passas . . . (veja *frutos secos e secados*)
PCB [37](#)
pedras nos rins . . . (veja *cálculos renais*)
peixe
comprar (veja *comprar peixe*)
congelar (veja *congelar*)
conservar (veja *conservar peixe*)
-gato-riscado. (veja *Pangasius*)
peixes
gordos. [21](#), [37](#), [79](#)
magros [37](#), [54](#), [79](#)
pele com acne. (veja *acne*)
pequeno-almoço . [64-65](#), [68-69](#), [73](#), [91](#)
pera
colocar em garrafa. (veja *colocar fruto em garrafa*)
obesidade [52-53](#)
perdas
de massa muscular [54](#)
de sangue na mulher (veja *menstruação*)
perder peso e emagrecer [21](#), [26](#),
[52-69](#), [105](#)
perímetro abdominal [52-53](#)
período menstrual . . . (veja *menstruação*)
pescada [37](#), [79](#), [128](#)
(veja também *peixes magros*)
peso (veja *perder peso e emagrecer*)
pêssegos. [93](#), [122](#)
pílula contraceptiva [49](#), [67](#)
pimentos. [39](#)
piza. [20](#), [25-26](#), [73](#)
plástico [38](#), [46](#), [87](#), [95-96](#)
porco [75](#), [113](#), [128](#)
pratos preparados . . [19](#), [31](#), [59](#), [73](#), [110](#)

prazo de validade. [33-34](#), [84](#), [86](#),
[94](#), [97](#), [101](#), [112-113](#)
precauções (veja *cuidados*)
preparar espinafres [31](#)
preservar
as vitaminas [23](#), [46](#)
os nutrientes [74](#)
pressão arterial (veja *cuidados com hipertensos*)
presunto (veja *charcutaria*)
prevenir
a diabetes [42](#), [47](#)
doenças cardiovasculares. [19](#), [21-22](#),
[26](#), [42](#), [47](#), [53](#), [89](#), [105](#)
excesso de sal (veja *dieta pobre em sal*)
excesso de peso . . . (veja *perder peso e emagrecer*)
primeiros socorros (veja *envenenamento*)
probióticos. [34](#)
problemas digestivos (veja *evitar problemas digestivos*)
produtos
a granel. (veja *alimentos a granel*)
acondicionados [15](#), [111-112](#)
biológicos . (veja *alimentos biológicos*)
congelados (veja *congelados*)
de charcutaria (veja *charcutaria*)
proteínas
animais [29](#), [34](#), [100](#)
carência [54](#)
valor energético [64](#)
vegetais. [29](#), [43](#), [81](#)
puré [16](#), [73](#), [90](#)

Q

quarta gama (veja *legumes prontos a consumir*)
quantidade de calorias diárias.
(veja *calorias diárias*)
queijo
de soja (veja *tofu*)
fresco [33](#)
(veja também *laticínios*)
quivi [38-39](#), [92](#), [122](#)

R

rabanete [24](#)
radiação
ionizante (veja *irradiação dos alimentos*)
do micro-ondas [46-47](#)



reaquecer espinafres (veja *cuidados com os espinafres*)
reclamar . . . (veja *apresentar uma queixa*)
refeições
intermédias (veja *merendas*)
pré-confeccionadas (veja *pratos preparados*)
refrigerantes [32-33](#), [36](#), [55](#), [57](#),
[66-67](#), [108](#), [114-115](#)
regime alimentar (veja *dieta*)
regulação intestinal (veja *melhorar o trânsito intestinal*)
restos (veja *sobras alimentares*)
rins (veja *cálculos renais*)
rotulagem . . . [16-17](#), [19](#), [37](#), [46](#), [56](#), [59](#),
[62](#), [72](#), [76](#), [78](#), [86](#), [97](#), [100-123](#)
ruibarbo [25](#), [96](#)

S

sacarose [59](#), [104](#)
saciedade [54](#), [58](#), [65](#)
sal
consumo excessivo [18-20](#)
calcular o teor [19](#)
prevenir excessos . . . (veja *dieta pobre em sal*)
saladas de quarta gama . . . (veja *legumes prontos a consumir*)
salmão [21](#), [37](#)
(veja também *peixes gordos e alimentos fumados*)
saltar refeições [68](#), [69](#)
sardinha [21](#), [37](#), [79](#), [93](#), [128](#)
sedentarismo (veja *celulite*)
semiconservas [93](#)
(veja também *conservas*)
serotonina [37](#), [60](#)
silicone [87](#)
síndrome do restaurante chinês (veja *glutamatos*)
sistema imunitário (veja *melhorar as defesas*)
smoothies [57-58](#)
sobras alimentares [94-95](#)
sódio (veja *sal*)
soja [29-30](#), [73](#), [80-81](#), [123](#)
sonolência [60](#)
sopas instantâneas (veja *pratos preparados*)
Stevia [56-57](#)
(veja também *edulcorantes*)
stresse (veja *celulite*)

substâncias
cancerígenas [27](#), [30](#), [91](#)
tóxicas [37](#), [74](#), [86](#), [98](#), [120](#)
substitutos de refeição [53-54](#)
sulfitos [73](#), [102](#), [117-118](#)
sumo
de carambola [25](#)
de frutos [16](#), [32](#), [57](#),
[61](#), [106-107](#)
de laranja [37-38](#), [59](#)
de limão [20](#), [43](#), [78](#)
suplementos
de ácido fólico [37](#)
de fibra [47-48](#)
(veja também *melhorar o trânsito intestinal*)
de vitamina C [39](#)
surimi (veja *delícias do mar*)

T

tabaco (veja *celulite*)
tábuas e utensílios de cozinha
[14](#), [87-88](#)
tangerinas [122](#)
teína (veja *chá*)
tensão arterial (veja *cuidados com hipertensos*)
teor
alcoólico [62-63](#), [112](#), [134](#)
em açúcar [57](#), [62](#), [91](#)
em cafeína [42](#), [114-115](#)
em matéria gorda [20](#), [81](#), [89-90](#),
[115-116](#)
em sal [19-20](#), [120](#)
em vitaminas [23](#), [38](#), [44](#), [46](#), [74](#)
(veja também *alegações nutricionais*)
tília (veja *chá*)
tiramina [36](#)
tofu [80-81](#)
tolerância ao álcool [48-49](#)
tomar medicamentos
com álcool [49](#)
tomate [16](#), [23](#), [39](#), [96](#), [122](#)
tosse (veja *mel*)
toucinho (veja *charcutaria*)
toxicidade (veja *substâncias tóxicas*)
toxi-infeção alimentar [33](#), [131-132](#)
trânsito intestinal (veja *melhorar o trânsito intestinal*)
truta . . . [21](#) (veja também *peixes gordos*)

**U**

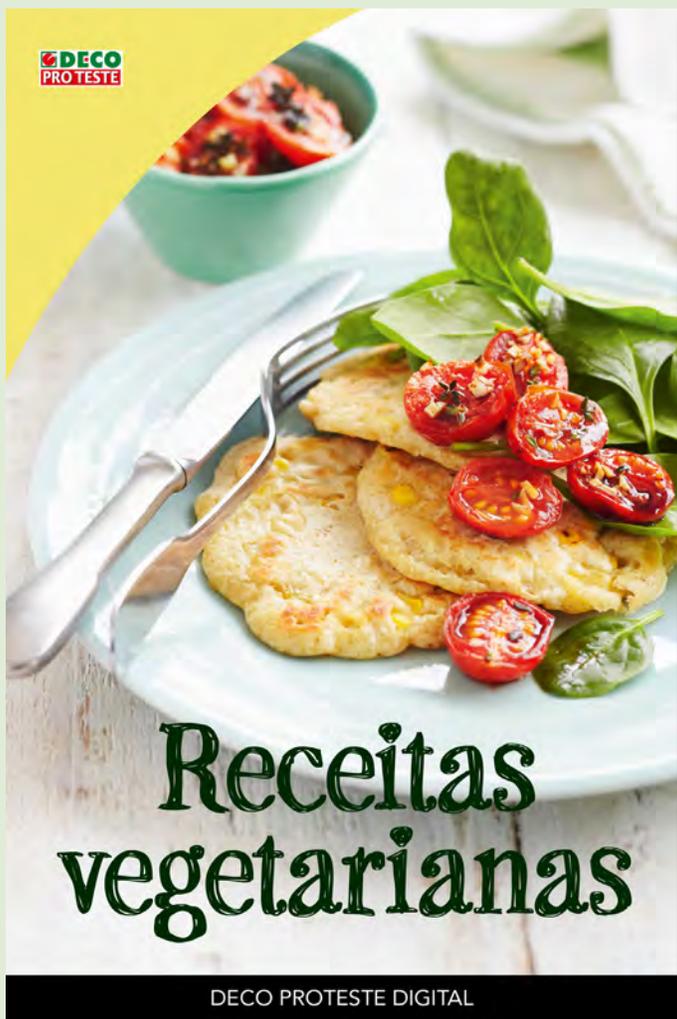
urina com cor ou odor estranhos. [28-29](#)
utensílios de cozinha (veja tábuas
e utensílios de cozinha)
uvas [42, 102, 122, 134](#)

V

vaca [21, 128](#)
validade (veja *prazo de validade*)
valor diário de referência (veja *VDR*)
vapor (veja *cozer ao vapor*)
vaporização do arroz . . . (veja *arroz solto*)
VDR [118-119](#)

vegetarianismo [30, 32, 66-67](#)
vinagre [17, 96, 112, 126](#)
vinho
aporte calórico . . . (veja *aporte calórico
do álcool*)
e medicamentos (veja *tomar
medicamentos com álcool*)
espumante [62, 133-134](#)
(veja também *álcool*)
vitamina
B12. [39](#)
C [23, 30, 32, 37-39, 57, 74](#)
vitela [21](#)

**Tire o melhor partido do vegetarianismo.
Veja os nossos conselhos, também em formato digital.**



Descubra todo o catálogo em

www.deco.proteste.pt/guiaspraticos