

Depois de termos estudado as proteínas vamos passar a um outro composto químico: a gordura ou lípido.

As gorduras ou lípidos são fontes de energia, que podem ser armazenadas. Servem de veículo às vitaminas A, D, E e K, dado que estas são somente solúveis nas gorduras. Nelas entram ácidos gordos insaturados, que alguns autores designam por vitamina F, os quais em dose pequena são indispensáveis para o metabolismo.

Por outro lado as gorduras pro-



24-3-73

SUPLEMENTO DA «GAZETA DO SUL»

N.º 469

BREVE E ÚTIL ESTUDO

porcionam ao corpo um abrigo natural contra o frio e tornam os alimentos mais agradáveis.

Como se verifica as gorduras têm a sua importância. Porém o seu abuso é mais nocivo do que o das proteínas. Este gera enfermidades vasculares cerebrais, afecções cardíacas, obesidade, diabetes, afecções hepáticas, renais, etc.

Usadas em quantidade moderada e de preferência de origem vegetal tornam-se uma necessidade para pessoas saudáveis e principalmente para as que efectuam trabalhos pesados, que vivem em climas frios e para os delgados.

A ausência de gorduras na alimentação não têm grande perigo dado que o organismo as pode sintetizar através dos hidratos de carbono. No entanto segundo as últimas investigações é uma necessidade ingerir diariamente pequenas quantidades de gorduras ou óleos insaturados.

As pessoas de idade, os arterioscleróticos, os doentes dos rins, do fígado e coração só as devem usar em pequena quantidade, serem de origem vegetal e de preferência óleos insaturados.

Para um mais perfeito conhecimento do valor e perigos das gorduras vamos debruçar-nos sobre as suas divisões:

1.º — Gorduras saturadas.

a) Margarinas — embora estas gorduras sejam normalmente de origem vegetal são ricas em ácidos

gordos saturados, devido aos processos técnicos de fabrico. Estas características nocivas, mais se agravam quando as margarinas incluem gorduras animais, como o

pendendo dos processos que se servem para a sua extracção. Se for pelos processos clássicos, sujeita a baixa temperatura, é uma gordura de bom teor de ácidos poli-insaturados e como tal é boa; mas pelos processos de industrialização sujeitos a temperaturas altas fica com poucos ácidos gordos insaturados.

Neste caso, mesmo assim, é uma gordura que se crê que não agrava os males físicos.

O nosso País, excelente para a oliveira, tem nesta fonte um óptimo óleo para consumo geral que

sobre as gorduras

POR DELMAR D. CARVALHO

Técnico em Nutrição e Dietética

sebo de vaca e o óleo de baleia, refinado, a que com frequência é utilizado e permitido pelas leis de muitos países.

b) Manteigas — são produtos que contém também gorduras insaturadas mas de baixo peso molecular, pelo que não aparecem na circulação sanguínea, ficando apenas na linfa o que com as margarinas é pior dado o seu elevado grau de saturação passam para as artérias e lá se depositam.

c) O leite, os ovos e gorduras dos animais são outros produtos insaturados.

d) A banha dado o seu processo de fusão é rica em ácidos gordos saturados e ganham ranço com facilidade.

e) O azeite. Podemos considerar esta gordura como neutra tudo de-

bem merece ser generalizado no seu consumo diário.

f) Óleos de amendoim, milho de uva, etc. existentes no mercado são na sua maioria produtos refinados e como tal gorduras insaturadas

piores que o nosso azeite.

2.º — Gorduras insaturadas.

a) Óleos insaturados *extraídos a frio, sem corantes, nem solventes, nem refinação*: óleos de girassol, soja, avelã, trigo, amêndoa, milho, etc. Há-os à venda no nosso mercado de boas casas de produtos dietéticos e dado extrair-se pouco, em virtude do processo de extracção ser a frio e sem solventes, nem refinação são de preço elevado.

b) Consumo de trigo germinado de frutos oleaginosos e de cereais completos.

(Conclui na pág. 4)