

## CAPÍTULO 12

### COMO OBTER ENERGIAS E RESTAURAR UM CORPO FRACO E CANSADO

#### A grande fonte de energia

Unicamente através de uma dieta planejada, com proteínas adequadas, vitaminas e sais minerais, poderemos adquirir força física. Isso é comprovado por várias autoridades em saúde, até mesmo pela famosa nutricionista Eunice Leme Vidal (USP).



Muitos profissionais de saúde no mundo todo concordam e afirmam que a única dieta equilibrada capaz de restaurar as energias é a dieta ovo-lacto, que consiste de alimentos naturais, associados ao consumo de leite e de ovos, excluindo de maneira planejada o consumo de carnes na alimentação. Esses profissionais atestam que a carne, dentro de um planejamento nutricional, pode ser dispensada inteiramente, sem que isso cause qualquer prejuízo ao organismo humano. Para isso, a dieta adotada deverá contar com um suplemento liberal de frutas, verduras, cereais, nozes, ovos e leite.



Muitas pessoas defendem um regime alimentar totalmente vegetariano, sem nenhum alimento de origem animal. Se não houver os devidos cuidados, esta é uma opção que pode ser nociva à saúde e, por isso, não a recomendamos a menos que haja um estrito acompanhamento da parte de um nutricionista. O fato é que os vegetais podem

fornecer quantidades adequadas de todos os nutrientes que precisamos, porém, não fornecem vitamina B12, a qual é importante na produção das hemácias, na formação do sangue, na divisão celular e na manutenção do sistema nervoso. E a deficiência de Vitamina B12 é a causa da anemia perniciosa.

Uma educadora e escritora americana mundialmente conhecida, por nome de Ellen Gould White, em um de seus muitos livros (intitulado “Conselhos sobre o Regime Alimentar”, pág. 202), escreveu sobre os perigos de se praticar regimes extremos na alimentação, buscando uma reforma de saúde. Disse ela: “A reforma da saúde torna-se a deformação da saúde quando levada a extremos”. E em outro livro (por título “Conselhos sobre Saúde”, pág. 136), ela relatou sobre pessoas que optaram por um regime puramente vegetariano que, ao se absterem de ovos e de leite, “enfraqueceram e se incapacitaram para o trabalho”.

Não há necessidade de que se consuma carne para se obter todos os elementos necessários para uma boa saúde. Porém, o consumo de ovos e de leite (nas formas de iogurte e coalhada), conforme as orientações que apresentaremos a seguir, não podem e nem devem ser dispensados.

Muitas pessoas não apreciam ovos na alimentação e nem mesmo leite. Outras não comem vegetais e dizem que se sentem “fracas” se não comerem carne. Estas acreditam que o consumo da carne é que faz com que se restaure a força, a energia, por ser a carne rica em proteína e cálcio. Outras dizem que quem trabalha “no pesado” precisa comer muita carne. Quem estará certo? Ou todas estão erradas?

#### Carne não é fonte de energia



Não existe nada de real e científico na ideia de que é a carne que dá força ao organismo. Na oferta alimentar disponível aos seres humanos, a carne não representa a grande fonte de energia, mas, sim, os alimentos energéticos é que o fazem, ou seja, os alimentos que contêm amido. São estes que, em última instância e em sua maior parte, se transformam em glicose.

**Carne não é a verdadeira fonte de energia, mas sim os alimentos energéticos**



Nos alimentos energéticos, encontra-se a verdadeira fonte de energia para o organismo humano. A aparente energia adquirida após o consumo de carne na alimentação não passa de **excitação estomacal**.

Não podemos confundir força com excitação. A excitação não é uma força real, mas fictícia, imaginária. É um estado de disposição que se manifesta por alguns momentos, mas logo passa, sendo de curta duração.

Realmente, a carne é fonte de proteína, necessária para o crescimento e reposição celular que, naturalmente, acontecem no sangue e na pele. Porém, a carne não é nossa maior fonte de energia. E quando usada na alimentação, provocará excitação no organismo humano. É assim que agem, por exemplo o café, o chá preto e a bebida alcoólica, que produzem momentos de bem-estar, logo seguidos por depressão. A carne age da mesma maneira, e isto ainda associado ao grande esforço que nosso organismo tem que fazer para eliminar o excesso de proteína ingerido do muito consumo de carnes, excesso que nosso organismo não consegue assimilar.



Portanto, é falsa a sensação de energia adquirida após uma refeição à base de carne. Aquela sensação de saciedade, de plenitude, que o consumo de carne parece oferecer, não significa que seja um alimento forte e adequado para o uso de pessoas fracas.

Não há, na carne, riqueza de vitaminas e minerais. Pelo contrário, o que muito se encontra nela é um conjunto de substâncias danosas, resultantes do metabolismo do animal quando vivo, tais como: ureia, ácido láctico e hormônios que foram liberados na hora de sua morte (como a histamina e a adrenalina) elementos que, quando no organismo humano, são causas de doenças como arteriosclerose, doenças do coração e câncer.

**Fontes seguras de proteína**

A quantidade necessária de proteína da qual nosso corpo precisa a cada dia, geralmente, é calculada pelo estilo de vida de cada um, pelas atividades que exerce e pelas calorias que se queimam. Em média, calcula-se que a quantidade ideal, é de 0,8 g por cada quilo de nosso peso. Portanto, uma pessoa de 60 quilos, deve consumir, aproximadamente, 48 g de proteínas por dia. E esta deve ser **a quantidade somada de todas as refeições que se fizer no dia**.

Mas, o Dr. Sherman, da Universidade de Colúmbia, em suas pesquisas constatou que, as pessoas que consomem carne, ingerem cifras 50 a 100 vezes mais elevadas de proteína do que o organismo humano é capaz de reter. Imaginem, então o esforço do organismo para eliminar este excesso. E qual é o resultado? Doenças emocionais e depressivas, problemas circulatórios e células fatigadas.

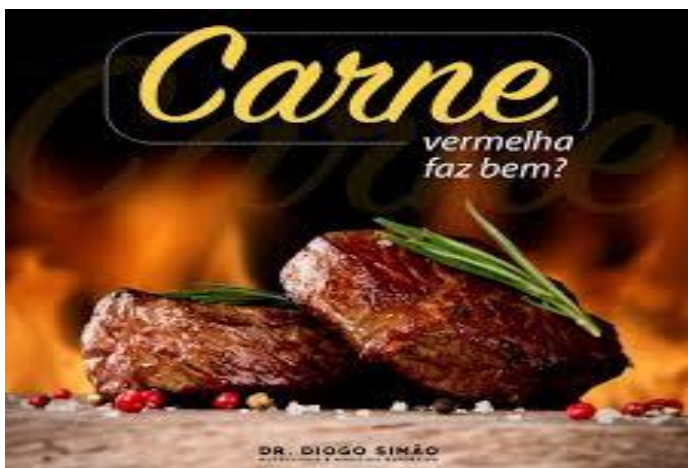




A fonte mais segura de proteínas são os alimentos vegetais, pois eles contêm aminoácidos em quantidades diversas, tanto dos cereais como das leguminosas. Aminoácidos que se completam, dos quais se constituem as proteínas. Além do mais, a proteína de fonte vegetal é acompanhada por outros nutrientes como: vitaminas, sais e enzimas que facilitam seu aproveitamento pelo organismo. Concluimos, com isto, que a carne não representa a fonte do melhor tipo de proteína de que nosso organismo precisa para se manter saudável.

## A carne vermelha na alimentação

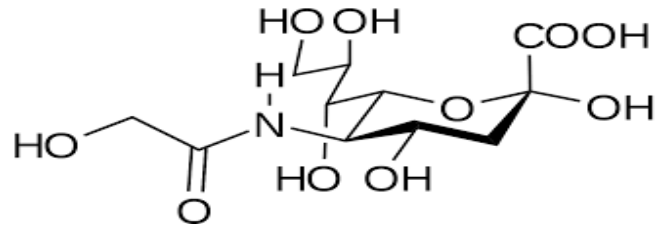
No saborear de um succulento bife, poucas pessoas têm noção do que estão ingerindo.



A carne vermelha contém um alto teor de gorduras saturadas, elementos relacionados ao desenvolvimento de tumores, aumentando os riscos de câncer pulmonar, no cólon retal, no fígado, no esôfago e no pâncreas. Cientistas americanos anunciaram ter descoberto um tipo de açúcar encontrado na carne vermelha, uma substância chamada de ácido n-glicolil-neurimínico, identificado pela sigla de "neu 5 gc". Essa substância está presente em grandes concentrações, na carne de porco, de

vaca e de carneiro.

### Ácido encontrado na carne n-glicolil-neurimínico "neu 5 g" nocivo a saúde



Segundo os pesquisadores da Universidade da Califórnia, em San Diego, o corpo humano não consegue sintetizar essa substância. Por isso, eles afirmam que ela é nociva ao sistema imunológico, que a reconhece como um invasor do corpo. Essa substância, cerca de dois dias depois de ingerida através do consumo de carne, triplica de volume em nosso corpo e só volta ao mesmo nível oito dias depois. Hoje, se sabe que essa substância é causadora de câncer e de doenças cardíacas. Imaginem, então, os riscos que correm as pessoas que se alimentam de carne diariamente.



Segundo os cientistas citados, esse ácido, não apresenta perigo imediato, ou logo após ser ingerido, pois os seres humanos desenvolveram uma tolerância a ele, após milênios comendo carne. O grande problema é o acúmulo gradual desse ácido no organismo somado à presença simultânea e à ação contínua de anticorpos produzidos contra esta substância. Isto pode estar relacionado ao desenvolvimento de muitas doenças, pois mesmo antes da descoberta desta substância, já se conhecia, que o uso de carne como alimento tende a enfraquecer o sistema imunológico. Seria uma atitude sábia planejarmos nossa alimentação praticando a abstenção total de carne vermelha em nosso cardápio ou, pelo menos, reduzir ao máximo o seu consumo. Precisamos ter também,

estes mesmos cuidados ao consumirmos outras espécies de carnes. Por isso, a partir da próxima lição vamos conhecê-las em mais detalhes.

**Para Reflexão:** *“Muitas pessoas chamam sobre si a doença pela condescendência consigo mesmas. Não têm vivido segundo as leis naturais ou os princípios da estrita pureza.”* White, E. G. “A Ciência do Bom viver”, pág. 227.