

CAPÍTULO 17

PLANEJAMENTO NA SUBSTITUIÇÃO DA CARNE COMO ALIMENTO

Quando se fala em abster-se de ou em diminuir o consumo da carne na alimentação, alguém poderá perguntar: O que comer então, para compensar o cálcio e a proteína que a carne fornece, e isso sem perder energias?



Lembre-se: uma melhor opção é um cardápio equilibrado tendo, leite desnatado, frutas, verduras, legumes, cereais, castanhas e nozes, ao qual se pode incluir o consumo de ovos.

Ovos, quantos e quando os consumir.

O valor nutritivo de um ovo de galinha corresponde à 40 g de carne gorda ou à 150 ml de leite. O ovo é uma rica fonte de proteínas e contém propriedades que são agentes medicinais para combater venenos. Mas, ainda existe uma controvérsia sobre o quanto de ovos podemos consumir diariamente.

Nada que venha a ser consumido como alimento,

mesmo que seja sadio e benéfico, deve ser em excesso. Não é porque o ovo é um ótimo alimento que se deve consumi-lo exageradamente.

O ovo contém uma grande quantidade de albumina encontrada na clara. A albumina em excesso gera prejuízos à saúde bem parecidos aos resultados de se comer carne vermelha. Além disso, é uma substância hiperalérgica.

Devemos consumir apenas ovos frescos, pois eles são nutritivos até 14 dias depois de postos, antes que aconteça a morte de seu gérmen.

O consumo de ovos por crianças deve ser administrado com prudência, ou seja, não de maneira abundante, por causa de seu efeito estimulante no desenvolvimento sexual.



A gema de um ovo contém muitas gorduras, portanto, nada de excesso em seu consumo; mas, nela há quase todas as vitaminas. Embora alguns nutricionistas digam o contrário, sugerimos que não deve se consumir mais que três ovos por semana.

Formas de consumo de ovos

Cru - Cuidado com a gemada! Para afastar o risco de contaminação pela bactéria salmonela, o Ministério da Agricultura sugere consumir somente ovos cozidos. Claro que vale incluí-los em receitas que, depois, serão submetidas a altas temperaturas, como tortas, bolos e suflês.

Cozido - É ótimo porque assegura o cozimento completo da gema e da clara. Fora que não exige o

uso de mais gorduras em seu preparo. Para quem prefere o ovo com a gema mole, o segredo é cozinhar por seis minutos. Quer uma gema durinha? Nesse caso, são sete ou mais minutos na água. E o ovo cozido pode entrar na composição de outros pratos, como saladas e tortas.

Frito - Evite-o se estiver em restaurantes. Nesses locais, o óleo é reutilizado repetidamente, o que deixa a comida ainda mais gordurosa. Em casa, recorra ao óleo de canola. Só um pingüinho dá conta. O ovo frito pode substituir a carne vermelha e o frango vez ou outra.



Mexido/ omelete - Demandam pouco óleo, ainda mais se forem usadas panelas antiaderentes. Para tirar proveito do poder de saciedade do ovo, faça um mexido no café da manhã. A omelete, perfeita para refeições principais, pode ser “turbinada” com legumes, queijos magros e temperos naturais.

Pochê

Para preparar, é só levar a água ao fogo com vinagre e um pouco de sal. Quando estiver fervente, faça uma espécie de rodãozinho na água e, no meio, coloque o ovo quebrado. Essa receita serve para começar o dia com energia ou terminá-lo com chave de ouro.

O que o ovo oferece? A clara abriga muita água e doses fartas de proteínas. Essas proteínas fornecem ao nosso corpo todos os aminoácidos necessários para o pleno funcionamento, exatamente como as celebradas proteínas do leite e da carne vermelha. Já a gema reúne as gorduras do ovo. Mas nada de desperdiçá-la! Lá estão a colina, a luteína e a zeaxantina, substâncias excelentes para a saúde.

Proteínas de milho

Outras propriedades importantes para a boa saúde são aproveitadas no consumo de proteínas de milho. Os alimentos provindos de milho, além de constituir

a base energética das rações de todos os animais domésticos são, também, muito utilizados na alimentação humana.



O grão de milho representa boa fonte de proteínas

As proteínas obtidas a partir do consumo do milho contêm praticamente todos os aminoácidos essenciais à nossa saúde diária, com exceção apenas à lisina, o que pode ser resolvido adicionando feijão ou ovos à refeição. O milho é um tipo de cereal muito versátil e que possui diversos benefícios para a saúde como proteger a visão, por ser rico nos antioxidantes luteína e zeaxantina, e melhorar a saúde intestinal, devido ao seu alto teor de fibras, principalmente insolúveis.



Este cereal pode ser consumido de diversas formas, podendo ser acrescentado em saladas e sopas, além de, também, ser utilizado para fazer bolos, tortas, canjica ou pamonha, por exemplo.

Dentre os principais benefícios do milho para a saúde, estão:

Prevenir doenças nos olhos, pois protege a mácula ocular devido à presença dos antioxidantes luteína, zeaxantina e betacarotenos.

Fortalecer o sistema imunológico, por ser rico em carotenoides e vitaminas, o que ajuda a aumentar as

defesas do organismo, evitando, assim, doenças como a gripe e o resfriado, por exemplo.

Ajudar a emagrecer, já que possui fibras que ajudam a aumentar a sensação de saciedade. No entanto, por ser rico em carboidratos. Portanto, o consumo do milho deve ser equilibrado.

Reduzir os níveis de colesterol, pois possui fibras insolúveis que ajudam a diminuir a absorção da gordura presente nos alimentos e aumentar a excreção de ácidos biliares. Além disso, ao ser fermentado pelas bactérias do intestino, são produzidos ácidos graxos de cadeia curta, inibindo a síntese de colesterol no fígado, o que permite diminuir o risco de doenças cardiovasculares.

Ajudar a controlar o açúcar no sangue, pois contém fibras e vitaminas do complexo B, além de magnésio.

Dar energia, por ser rico em carboidratos.

Melhorar o trânsito intestinal, pois suas fibras favorecem a formação das fezes e servem de alimento para a flora intestinal.

Além disso, o milho não contém glúten e, por isso, pode ser consumido no caso de doença celíaca ou intolerância ao glúten.

O milho da pipoca é o mais rico em fibras, sendo um grande aliado para o bom funcionamento intestinal. Ele é o que mais contém minerais como fósforo, magnésio e zinco, enquanto o milho verde contém mais vitaminas, especialmente ácido fólico, niacina e vitamina B6.

A proteína da soja como substituta da proteína da carne

A soja é uma leguminosa supernutritiva, contém proteínas, vitaminas, minerais e fibras. Sua proteína se compara à proteína animal. Bastam 100 g de soja para fornecer a metade da necessidade diária de proteínas, recomendada para um adulto.

Plantação de soja



Propriedades nutritivas da soja e seus benefícios para a saúde

A soja, seguramente, pode substituir a carne nas refeições. Também é rica em vitaminas A, C, E e as vitaminas do complexo B.

Outra riqueza encontrada na soja é seu conjunto de minerais: cálcio, fósforo, ferro e potássio.

A soja é rica em fibras, as quais são de suma importância para o bom funcionamento do intestino, e são capazes de captar as partículas maiores das gorduras, levando-as a passar direto, sem serem absorvidas pelo organismo.

Podereis medicinais da soja

A soja contém um alto valor nutritivo e proteico e ainda possui podereis medicinais. Seu consumo regular pode diminuir a incidência de câncer nos ovários e doenças cardiovasculares.

Suas proteínas podem reduzir as taxas do mau colesterol (o LDL) e também as incômodas “ondas” de calor, comuns, nas mulheres que estão na menopausa. Isto acontece, porque a soja é rica em fito-hormônios, e entre estes, o fito-estrógeno, estrutura encontrada numa substância chamada isoflavona. Esta substância supre a falta de hormônio na menopausa, assim, diminuindo seus sintomas.

Isoflavona da soja – ameniza sintomas da menopausa

1. Esta substância (Isoflavona), supre a falta de hormônio na menopausa, assim, diminuindo seus sintomas, tais como a menstruação irregular, as “ondas” de calor, a sudorese noturna, as dificuldades para dormir (ou insônia), as alterações de humor, a secura vaginal, a diminuição do desejo sexual e a incontinência urinária.

Ondas de calor



O isoflavona encontrado na soja também é anticancerígeno e poderoso antioxidante capaz de diminuir os radicais livres, que são moléculas sem a presença de oxigênio, que apresentam um efeito corrosivo sobre as células, gerando o envelhecimento precoce e o aparecimento de tumores.



A maneira e quantidade de consumo da soja

A soja deve ser consumida cozida, para que haja uma melhor assimilação, pelo organismo, de determinados nutrientes importantes. Pode ser consumida, também, na forma de leite de soja, o qual não contém colesterol e é rico em lecitina, um aminoácido essencial que o nosso organismo não fabrica. O leite de soja também é bom para pessoas anêmicas, pois contém ferro, nutriente não encontrado no leite de origem animal. E pode ser consumido por diabéticos, por conter baixo teor de açúcar. Finalmente, é indicado nas dietas pós-operatórias, por não produzir gases.

O queijo feito da soja, o “tofu”, é obtido a partir de seu leite. Além de delicioso, é rico em nutrientes e é de fácil digestão.

Enfim, várias são as formas para se consumir a soja. Hoje em dia, se encontram bons livros de receitas

com pratos à base de soja, além de milhares de receitas na Internet. Esses pratos, ao contrário do que alguns pensam, são realmente deliciosos. Aprenda a fazê-los e boa nutrição!

Leite de soja



Queijo de soja (tofu)



Mas, como já dissemos em outras lições, até o que é bom deve ser usado com moderação. É aconselhável que não haja excesso no consumo de soja, por vários fatores. Entre eles, citamos a possibilidade de descalcificação óssea em adultos, raquitismo em crianças e outros transtornos nutricionais.

MODERAÇÃO

E por ser a soja uma leguminosa com alto teor de gorduras, aconselho as pessoas que estão seguindo um regime de emagrecimento boa moderação em seu consumo.

A soja faz parte do terceiro grupo de alimentos, que é o dos construtores. Assim, a quantidade de seu consumo deve estar entre 10 a 12%, proporcionais à refeição que a pessoa está fazendo, pois seus

agentes purínicos, se consumidos em excesso, podem elevar os níveis de ácido úrico.

Os fito-estrógenos (hormônios femininos) encontrados na soja, embora com fraco poder hormonal, quando consumidos de maneira excessiva, por mulheres após a menopausa, podem predispor-las ao câncer.

Assim, caso você decida se abster do consumo de carne em sua alimentação, será preciso substituí-la como fonte de proteína e outros nutrientes. Nesse caso, a soja consumida com a devida moderação é indicada como fonte riquíssima de proteína de alta qualidade.

Alimentos que podem compor o cardápio, daqueles que optarem por uma dieta sem carne

Ainda, na substituição da carne na alimentação, sugiro um maior consumo de azeitonas, contanto que se elimine seu excesso de sal. Sugiro, também, o consumo de nozes e castanhas, mesmo em pequenas proporções. Azeitonas, castanhas e nozes, na quantidade adequada, substituem seguramente o uso de carne na alimentação.



As castanhas e nozes poderão ser usadas em pratos deliciosos, tais como pães, bolos, doces, tortas doces e salgadas, saladas, pizzas etc. Basta ter criatividade. E seu consumo não precisa ser em grande

quantidade: bastam pequenas porções desses alimentos, ralando-as ou quebrando-as em pequenos pedaços, para que possam compor o prato desejado para uma refeição de toda uma família. Sugiro até moderação em seu consumo, devido à grande quantidade de gorduras que possuem. E nem mesmo há necessidade que nos alimentemos de nozes e castanhas todos os dias.



Talvez alguém possa dizer: “Castanhas e nozes são produtos caros e nem todas as pessoas possuem recursos para consumi-los com frequência”. Não é bem assim... Pense, que, ao se moderar ou excluir de seu cardápio a carne vermelha, com certeza, os gastos com castanhas e nozes não vão acrescentar gastos ao cardápio, pois estarão sendo feitos com os recursos que, antes, eram usados na compra da carne. E todos sabemos quanto a carne vermelha é cara no Brasil! Além disso, enquanto uma família de cinco pessoas consome, facilmente, um quilo de carne na forma de bifes em uma única refeição, 200 ou 300 g de castanhas bem preparadas serão suficientes para essa mesma família nessa refeição. Ou seja, no final, as castanhas e nozes podem sair ainda mais baratas do que a carne.

Além do mais, as castanhas representam a maior fonte natural de selênio, elemento que combate o cansaço e o desânimo, além de prevenir o câncer de próstata.

Recurso natural para os males dos pulmões, estômago, rins e intestino

Se você quiser excluir o consumo de carnes sem temer por sua saúde, pode incluir, também, o uso mais frequente de azeite de oliva em sua alimentação, devido a seu alto valor nutricional.

O azeite de oliva, além de nutritivo, possui propriedades curativas para doenças dos pulmões e

para os males do estômago, atuando de forma benéfica na prisão de ventre e em problemas nos rins. Use-o frequentemente, porém, com moderação.



Quando se abandona o consumo de carne, deve haver um planejamento para que os nutrientes que ela fornece sejam conseguidos por meio de outras fontes. E, para isto, Deus nos ofereceu uma enorme variedade de alimentos que compensarão os nutrientes da carne.

Mas, isso requer um planejamento, a construção de um “cardápio” equilibrado e sadio. Não há necessidade de exageros na variedade de pratos. O lugar da carne na alimentação deve ser preenchido com alimentos de qualidade - e sem excessos! A cada refeição, nosso corpo deve ser nutrido e, por isso, não devemos comer somente aquilo que nos dá prazer, mas devemos ter criatividade e associar o prazer de comer a alimentos nutritivos. A comida sem nutrição, por mais que nos proporcione o prazer de ingeri-la, não pode ser convertida em bom sangue.

Comer ou se alimentar?

Em síntese, “comer” e se “alimentar”, embora se pareçam, são processos totalmente diferentes. “Comer” é simplesmente, de forma não planejada e guiando-se apenas pelo apetite e pelo paladar, introduzir no organismo os alimentos. Isso pode resultar em excesso de gorduras e de calorias, gerar excessos de fermentação, alterar o metabolismo, gerando obesidade, diabetes, baixando a resistência e a imunidade.



Já, se “alimentar” é fornecer os nutrientes indispensáveis, corretamente combinados e em suas devidas proporções ao organismo. E isso não significa que a comida consumida será ruim ou insossa. Além disso, “alimentar-se” é algo que vai resultar em saúde e energia.

Por isso não apenas a abstenção de carne, mas a construção de nossa alimentação como um todo, deve ser planejada e segura.

Muitos deixam de comer carne, mas não a substituem devidamente. Conheço uma jovem mãe que, ainda amamentando seu bebê, se impressionou com informações quanto aos perigos de se comer carne e optou pela abstenção total de forma repentina. Em pouco tempo, ela começou a se sentir fraca, tornando-se pálida e indisposta, sentindo queda de temperatura, suores frios e alteração na pressão arterial. Ela ficou gravemente desnutrida, e isso aconteceu em resultado de não ter havido um planejamento para que a carne fosse substituída por outras fontes adequadas de proteína.

Princípios para uma boa nutrição

Temos que lembrar de que nosso corpo precisa de nutrição suficiente. Não precisamos ter, em nossa mesa, muita variedade de alimentos a cada refeição (existem pessoas que preparam dez ou doze tipos diferentes de alimentos a cada refeição e isto não é aconselhável. Bastam 3 ou 4 tipos de alimentos a cada refeição para uma boa nutrição). Porém, as refeições não devem repetir sempre os mesmos pratos todas as vezes. Há necessidade de variação, principalmente para aqueles que não querem mais comer carne.

E, mesmo a substituição de alguns alimentos, pode não ser tão agradável ao paladar no início, especialmente aos que estão acostumados a comer carne diariamente ou comidas picantes e muito temperadas. Então, torna-se necessário aprender, mesmo depois de adultos, o que se deveria ter aprendido na infância, ou seja, a comer alimentos saudáveis, tais como frutas, legumes, verduras, nozes e cereais integrais. Desta maneira, pode ser que a pessoa tenha que começar a formar novos hábitos, o que pode exigir certo esforço pessoal, mas cujas recompensas serão muito valiosas, especialmente no longo prazo.

Começar com pequenas porções



Basta iniciar consumindo pequenas porções dos alimentos mais saudáveis. Se for necessário reeducar o paladar, retirando dele as perversões herdadas ou adquiridas, frutos de hábitos alimentares da vida moderna, o esforço valerá a pena. E você verá que não é tão difícil assim recomeçar. Aos poucos, a pessoa vai se acostumando com pequenas fatias de frutas, pequenas porções de legumes, verduras, cereais. Logo, estará apreciando sua nova alimentação e, em pouco tempo, já não sentirá a necessidade de consumir carne todos os dias na alimentação.

Algo a considerar:

Quanto à questão da abstenção total do alimento cárneo, este é um assunto que deve ser tratado com cuidado. Ninguém deve prescrever a outros uma dieta estrita e radical apenas por convicção ideológica. As mentes precisam ser educadas e conscientizadas dos benefícios de um planejamento para uma alimentação sem o uso de carne.

Comentário inspirado: *“Quando se deixa o uso da carne, há muitas vezes uma sensação de fraqueza, uma falta de vigor. Muitos alegam isso como prova de que a carne é essencial; mas é devido a ser o alimento desta espécie estimulante, a deixar o sangue febril e os nervos estimulados, que assim se lhes sente a falta. Alguns acham tão difícil deixar de comer carne como é ao bêbado o abandonar a bebida; mas se sentirão muito melhor com a mudança. (A Ciência do Bom Viver, pág. 316)*

Comentário inspirado: *“Esta questão de comer carne deve ser tratada com precauções. Quando uma pessoa muda de um regime estimulante de carne para o sistema de verduras e frutas, haverá sempre, a princípio uma sensação de fraqueza e falta de vitalidade, e muitos alegam isto como argumento em*

favor da necessidade da carne. Esse resultado, no entanto, é justamente o argumento que deve ser usado para o abandono dessa alimentação.” (Conselhos sobre o Regime Alimentar, pág. 291)

Não é apenas a saúde física que é prejudicada pelo comer carne

Comentário inspirado: *“O regime cárneo muda a disposição e fortalece o animalismo. Constituímo-nos daquilo que comemos, e comer muita carne diminui a atividade intelectual. Os estudantes efetuam muito mais em seus estudos se nunca provassem carne. Quando a parte animal do instrumento humano é fortalecida pelo uso da carne, as faculdades intelectuais enfraquecem proporcionalmente. A vida religiosa pode ser obtida e mantida com mais êxito se a carne for descartada, pois esse regime estimula intensamente as tendências concupiscentes e enfraquece a natureza moral e espiritual. “A carne cobiça contra o Espírito, e o Espírito, contra a carne.” Gál. 5:17. (Testemunho Inédito, pág. 7).*

Para reflexão: *“As exigências do organismo diferem grandemente nas diferentes pessoas. O que seria alimento para um, seria veneno para outro. Assim não se podem estabelecer regras precisas que se ajustem a todos os casos”. (Conselhos sobre Regime Alimentar, pág. 494)*