

CAPÍTULO 21

SAÚDE SE CONSTRÓI DESDE A MANHÃ

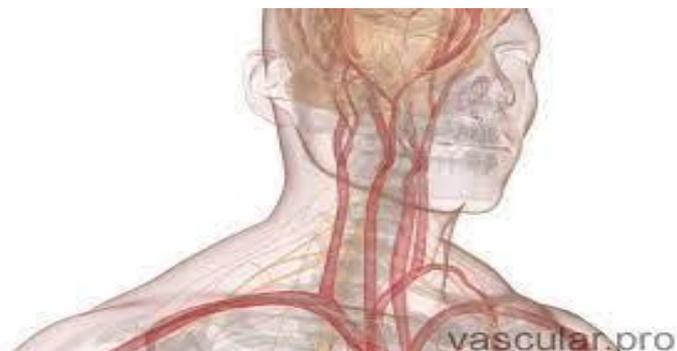
Frituras e Acroleína

Culturalmente, os brasileiros consomem muita fritura em sua alimentação diária. Muitos, mesmo informados de seus males, mantêm esse hábito alimentar. Porém, o consumo de frituras se relaciona à obesidade e a problemas gástricos. Na verdade, o consumo regular de frituras responsável por muitos sofrimentos para as pessoas.

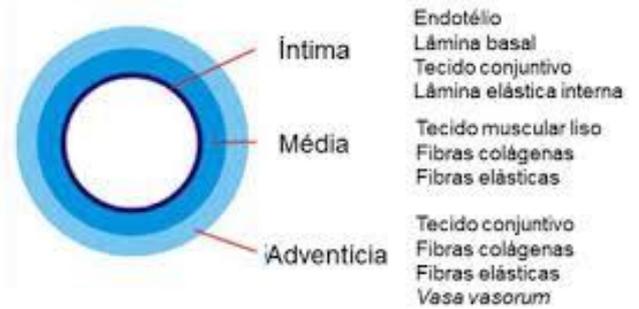


Sabe-se que o óleo quente (ou quando em ebulição) altera as características químicas e orgânicas no alimento que é mergulhado nele. Enquanto o óleo borbulha na frigideira, ele sofre mudanças químicas, que o transformam em “bomba dietética”. Essa transformação química produzida pelo calor desenvolve uma substância chamada acroleína, que é potencialmente cancerígena.

A acroleína age no organismo destruindo as fibras elásticas e irritando a mucosa gastrointestinal e nasal. As artérias é que são mais afetadas pela acroleína, tendo suas fibras elásticas destruídas. Essas fibras conferem firmeza, flexibilidade e saúde à parede arterial e são essenciais para a boa circulação sanguínea.



COMPONENTES DAS TÚNICAS DAS ARTÉRIAS E VEIAS



Por isso, quando o funcionamento das artérias é comprometido, todo o organismo sofre as consequências, pois as artérias são os condutos da vida, uma vez que elas atuam como um “segundo coração”, impulsionando o sangue em função da elasticidade de suas fibras. Assim, quando essas fibras são destruídas, as artérias diminuem sua elasticidade e consequente capacidade de circulação do sangue a todos os órgãos, os quais começam a se degenerar, perdendo a vitalidade e reduzindo o tempo de vida. A acroleína também acelera o enrugamento e envelhecimento da pele.



Se você quer manter sua pele jovem e sadia por mais tempo, deve recusar frituras

Os perigos de reutilização de óleos comestíveis na cozinha

Muitas pessoas reutilizam o óleo de frituras, (principalmente quem comercializa alimentos fritos, assim como coxinhas, pastéis etc.). Como o óleo é usado com frequência e é um produto caro, ele é reutilizado com o intuito de evitar o seu desperdício e gerar economia. Essa prática pode levar a uma série de problemas de saúde de quem consome a fritura. Reutilizar o óleo pode criar radicais livres que se ligam às células saudáveis do corpo. Os radicais livres podem ser cancerígenos.

A reciclagem do **óleo de cozinha usado uma única vez** poderia produzir sabão, biodiesel, tintas e outros produtos, além de diminuir a poluição ao meio ambiente. Por isso, uma vez que o óleo tenha sido utilizado a primeira vez, a melhor opção é realizar a coleta seletiva desse **óleo**, colocando-o em garrafas PET e destinando-o à reciclagem, ao invés de fazer novas frituras nele.

A reutilização do óleo também pode levar à arteriosclerose, que é o acúmulo de placas de gordura, cálcio e outras substâncias nas artérias. Como resultado, dificulta-se a passagem de sangue pelos vasos, o que chega a causar infartos, derrames e até morte súbita.

O consumo de frituras já não é saudável, como vimos, mas, se as frituras forem feitas em óleo reutilizado, os efeitos degenerativos se demonstram ainda mais danosos.

Outros problemas que a reutilização de óleo pode causar

Acidez estomacal, doenças cardíacas, doenças de Alzheimer e Parkinson e garganta irritável (devido à inalação) são consequências comuns de se fazer frituras em óleo já usado.

Muitos males relacionados ao consumo de carne vermelha e laticínios, como o câncer de próstata, de intestino e de mama, estão também relacionados ao consumo de frituras.

Substitua frituras por frutas, hortaliças e verduras



Para se ter saúde, substitua os alimentos encharcados de óleo por hortaliças, frutas e cereais, em suas formas mais naturais.

Infelizmente, algumas pessoas incluem, já na primeira refeição do dia, alimentos fritos e isso não é um hábito saudável. A saúde se constrói desde a manhã: é o que veremos a seguir.

Desjejum

Para se construir uma boa saúde, é conveniente considerar a qualidade dos produtos consumidos desde a alimentação matinal. Eles devem ser o mais substanciais possível e, de preferência, conter cereais como **aveia, flocos de milho, trigo integral, quinoa etc.** Uma forma prática e saudável de juntar tudo isso é o consumo de “granolas” ou de outras misturas de cereais de nutrição humana.



São alimentos já preparados para um perfeito desjejum, podendo incluir, também, o uso de leite integral ou desnatado, conforme a preferência pessoal ou de acordo com a necessidade. Sempre que possível, não deveriam faltar, pelo menos, dois tipos de frutas, que devem ser os primeiros

alimentos consumidos no dia.

Após consumir as frutas, então é que devem ser ingeridos os cereais em suas diversas formas, ou pães, biscoitos, bolos etc. o que proporcionará uma perfeita nutrição.

Existem pessoas que têm o hábito de consumir muita proteína animal no desjejum, suprindo-se de bacon, de ovos e salsichas a cada manhã. Essa não é a melhor opção para se manter saudável. Porém, como sabemos, o hábito mais comum do brasileiro na primeira refeição do dia é o uso do pãozinho branco com manteiga ou margarina e a companhia café preto ou do “pingado”, o café com leite.

E quanto ao pão?

Quando se fala de nutrição e saúde, o pãozinho branco (pão francês) é deficiente em nutrientes.



Seria muito melhor, para quem deseja permanecer saudável, se o pão a se consumir fosse integral e feito em casa. Principalmente em função de certos critérios e condições impossíveis de se observar nas padarias, onde se produz grandes quantidades de pães.

No assar do pão, o tamanho é muito importante. A saúde não está nos pães maiores, mas sim, nos menores, pois o pão deve ser perfeitamente assado por dentro e por fora, o que é mais difícil conseguir quando o pão é muito grande. A saúde do corpo requer que o pão seja leve e seco. Para se obter essa característica, a melhor farinha para se fazer pão, não é a refinada, mas, sim a farinha integral. Na farinha refinada não existem os nutrientes da farinha integral e, também, há poucas fibras. Assim, ela é a causa frequente de prisão de ventre, entre outros males.

Uma ótima dica: usar farinha integral e dispensar a farinha refinada



Muitas pessoas usam leite na massa do pão. Os pães, quando feitos com leite, requerem consumo rápido, pois eles não se conservam bem depois de muito tempo de assados. O uso da água é preferível na massa do pão, para se evitar o excesso de fermentação no estômago.

Outra ótima dica: usar água e dispensar o uso de leite na fabricação do pão



Pão – O bordão que sustenta a saúde





Salmos 117: 14-15 - *“Faz crescer a erva para os animais, e a verdura para o serviço do homem, para que tire da terra o alimento. E o vinho que alegra o coração do homem e faz reluzir o seu rosto como azeite, e o pão que fortalece o seu coração.”*

Comentário inspirado: *“A religião levará as mães a fazerem pão da melhor qualidade. ... O pão deve ser perfeitamente assado, por dentro e por fora. A saúde do estômago requer que ele seja leve e seco. O pão é o verdadeiro bordão da vida, e, portanto, toda cozinheira deve ser excelente em fazê-lo.”* (White, E. G., Manuscrito 34, 1899).

O pão que geralmente faz parte da primeira refeição do dia deve servir, como diz o rei Davi em seu Salmo, como alimento que sustém as forças ao longo do dia, como um “bordão”, um “cajado”, um apoio para uma vida saudável e feliz.

Fabricando saúde

O emprego de bicarbonato ou de fermento em pó na massa do pão não é bom para a saúde. O bicarbonato produz inflamação no estômago e, muitas vezes, em todo o organismo. Quando os pães com esse tipo de fermento são consumidos ainda quentes, maior é o mal para o organismo. Caso não queira dispensar o uso do fermento em pó no preparo da massa para os pães, é melhor não consumir estes pães no mesmo dia em que forem assados.

Mais uma ótima dica? Dispensar o fermento em pó e o substituir por nata de leite ou ovos na fabricação de pães



Naturalmente, alguém poderá dizer: “Jamais irei comer pães envelhecidos”. Realmente, os pães quando velhos, geralmente são dispensados. Mas, na realidade, desde que estejam íntegros, são eles os mais saudáveis. É quando os germens e a acidez do fermento já foram destruídos. Ao se dispensar o uso de fermentos na fabricação do pão, pode-se empregar a nata do leite e ovos.

O grande problema para se consumir pão de melhor qualidade está na perversão do paladar. Muitas pessoas têm dificuldade para consumir pão integral. Depois de acostumados aos pãezinhos comuns, nem tentam modificar e corrigir seus hábitos. Alguns nem mesmo desejam experimentar os pães integrais, mesmo que em pequenas porções, até que se adaptassem a algo diferente e mais sadio.

É preciso considerar o seguinte: “O estômago não tem a capacidade de converter um pão inferior, um pão pesado de fermento, um pão azedo, em bom alimento e em bom sangue; mas, este pão converterá um estômago saudável num órgão enfermo”.

Para que seu pão seja apropriado e rico em nutrientes para gerar saúde, se devem variar os cereais em sua massa. Assim pode-se colocar, junto à farinha de trigo, uma mistura de aveia ou farinha de centeio.

Uma mistura cheia de saúde

Aveia e farinha de centeio misturadas à farinha de trigo integral, permitem fazer ótimos pães!



Aveia, acima, e farinha de centeio, abaixo:



Para que se tenha um bom desjejum, é preciso que se tenha à mesa pães de qualidade superior e frutas. Se o pão a ser consumido no desjejum não for feito com farinha integral ou com misturas de cereais, não se deverá associá-lo a frutas ácidas e aos seus sucos. Adote esses conselhos e você estará nutrido e pronto para as atividades do dia.

O consumo de leite na alimentação

Como fonte de cálcio, se coloca que, como mamíferos que somos, a base de nossa alimentação deve ser o leite. Sim, o leite de cada espécie é a base da sua alimentação. Então, nós temos o leite de nossa espécie: o leite da espécie humana, o leite da mãe da gente. É desse tipo de leite que nossa espécie deve se alimentar desde o nascimento até aos seis meses de idade, no mínimo, período que pode se estender até os dois anos de idade, desde que haja uma suplementação por outros alimentos.

Leite e lactobacilos em adultos



Quando crianças, é possível alimentar-se de leite de outra espécie e, ainda ter uma ótima assimilação de nutrientes. Essa é uma fase em que em nosso corpo tem os lactobacilos que fazem a digestão do leite. Na medida em que a gente vai crescendo, até aproximadamente aos oito anos de idade, a quantidade desses lactobacilos torna-se bastante reduzida, o que dificulta o trabalho do organismo na absorção dos nutrientes encontrados em leites que não sejam da nossa espécie, de maneira muito acentuada em algumas pessoas que acabam desenvolvendo intolerância a certas substâncias do leite não humano.

Fonte de cálcio para adultos

A ciência da nutrição sugere que, em nossa alimentação, como fonte de cálcio para adultos, haja uma variedade de alimentos vegetais, principalmente os de coloração verde-escuro, no caso: couve, brócolis, espinafre e todos os cereais integrais. A semente de abóbora também é muito rica em cálcio.

Fontes de Cálcio

Couve



Brócolis



Espinafre



Alguns laticínios são indicados como fonte de cálcio, de preferência, os laticínios desnatados, como no caso do iogurte, que é um alimento pré-digerido, já está ali, metabolizado, numa condição que o nosso corpo vai absorver melhor como oferta de cálcio, do

que na forma de leite.

Como fonte de cálcio para adultos, é preferível usar iogurte ao invés do leite



O leite deve ser consumido por adultos em suas formas mais apropriadas

Ao consumo de leite por adultos, em sua forma integral, segue-se uma história de aumento de hipertensos, pela taxa de sódio encontrado nele, proveniente da alimentação fornecida ao gado leiteiro, que contém de muito sal.



Sal fornecido ao gado



Não devemos deixar de consumir leite, mas que o façamos em suas formas mais apropriadas, favorecendo o nosso organismo em suas funções.

Para meditação: “Cereais, frutas, nozes e verduras constituem o regime dietético escolhido por nosso Criador. Estes alimentos, preparados da maneira mais simples e natural possível, são os mais saudáveis e nutritivos. Proporcionam uma força, uma resistência e vigor intelectual, que não são promovidos por uma alimentação mais complexa e estimulante.” (A Ciência do Bom Viver, págs. 295 e 296)