

BREVE E ÚTIL ESTUDO sobre as gorduras

(Conclusão da primeira página)

Vimos pois numa forma geral as diversas gorduras. Vamos agora tratar da digestão das gorduras. Ela começa no estômago pela acção da lipase gástrica que transforma as gorduras em glicerina e ácidos gordos. Após a elaboração do quimo vão para o intestino onde recebem a acção da esteapsina, da bilis, que saponifica as gorduras e da saponose, fermento de pâncreas. A glicerina é solúvel e é absorvida rapidamente pela mucosa intestinal indo para o sangue. Em seguida vão-se depositar no tecido subcutâneo.

Passemos a um pormenor importante: Qual a quantidade que o organismo necessita?

Lactantes — cerca de 2 gramas por quilo de peso.

Adultos 50 a 70 gramas por dia é o ideal, variável de acordo com a estação do ano. No Verão precisa-se menos que no Inverno.

Onde ir buscar as gorduras?

A resposta já a sabemos, mas convém lembrar: óleos insaturados de boa qualidade, trigo germinado, frutos oleaginosos, cereais completos, ao azeite, isto é, a todas que sejam de fácil digestão e que sejam ricas em ácidos gordos insaturados.

A riqueza numa gordura em ácidos gordos insaturados mede-se pelo índice de iodo, quanto mais elevado for esse índice maior é a percentagem que existe e como tal melhor é, mais poder tem contra o colesterol. Mas mesmo destas gorduras nada de abusos. Por outro lado quanto mais baixo for o ponto de fusão numa gordura mais fácil é a sua digestão e metabolização. Eis um quadro que nos serve de orientação:

Margarina	25	30° c.
Manteiga	26	28° c.
Banha	58	48° c.
Azeite	70	5° c.
Óleo de girassol	133	0° c.

Após estes assuntos tratados de forma geral vamos ao uso das gorduras nos regimens dietéticos e a regimens para pessoas de saúde normal.

Nas afecções agudas de fígado as gorduras são interditas. Nos regimens de emagrecimento devem-se evitar também, durante certo tempo. Nos regimens de doentes dos rins, de coração, de fígado, das artérias só devem entrar gorduras insaturadas e em pequena quantidade, cereais completos, pão integral, óleos insaturados, como o de Girassol Nulo da Diese, Trigo germinado e podemos usar o bom azeite.

Nos que trabalham muito em trabalhos pesados, nos regimens para aumentar de peso, nos climas de intenso frio convém aumentar ligeiramente, sem abusos, as gorduras, mas das insaturadas, englobando além das mencionadas para os regimens do fígado, coração, etc., ainda manteiga fresca, nata fresca, azeite, frutos oleaginosos (nozes, avelãs, etc.) leite e seus derivados.

Em todos os regimens, mesmo no de pessoas saudáveis devemos evitar as gorduras cozidas, que tiverem tomado uma cor acastanhada.

Os fritos com azeite convém com pouco e não o guardar para fritar outra vez.

Para cozinhar usar só óleos e gorduras vegetais fusíveis a baixas temperaturas. Na sopa, por exemplo, em vez de se cozer o azeite, poder-se-á juntar cru no prato, quando se serve.

A manteiga comida crua é melhor e mais digestível, aliás como toda a gordura animal.

Convém até saber, isto para quem segue a alimentação omnívora que a toxicidade das gorduras dos animais é ainda mais intensa nas carnes dos animais que morreram em estado de excitação ou depois de intensos sofrimentos (exemplo, caça morta após perseguição, etc.).

Em resumo verifica-se que devemos estudar bem as gorduras, que estas são necessárias, mas que o seu abuso é de graves consequências e que devemos dar um certo valor às gorduras e óleos insaturados, mas cuidado com a publicidade neste campo como noutros

pois esta visa mais os interesses dos vendedores do que dos compradores, infelizmente, quando devia ter apenas um único lema: a Verdade.

Estes óleos insaturados são ainda necessários para evitar a esterilidade na mulher e a impotência no homem, como em certas alergias, asma, febre de feao, doenças de pele.

Quanto ao colesterol que existe muito nas gorduras de origem animal ele faz parte do nosso organismo, o excesso é que é prejudicial. Segundo as últimas investigações uma dieta pobre em gorduras animais, sem leite e derivados sem ovos, nem peixes e carnes gordas, mas sem gorduras insaturadas, não é o suficiente para descer o nível de colesterol.

Há que substituir essas gorduras, que habitualmente se tomavam, por outras de ácidos gordos insaturados essenciais para se conseguir normalizar a taxa de colesterol.

Finalmente convém ter presente que os melhores óleos são os que têm origem das regiões frias, pois têm índice de iodo muito elevado.



O doente mudo

O médico: Escreva 33 na lousa...