

Útil e breve estudo sobre as proteínas

(Continuação do número anterior)

POR DELMAR D. CARVALHO
Técnico em Nutrição e Dietética

Com relação ao conteúdo em aminoácidos as albuminas classificam-se segundo dr. Martinez Wopis, em:

a) Completas — quando asseguram o crescimento normal e quando sustentam o crescimento. São elas as proteínas da soja, a glutenina do milho e a do trigo, a caseína do leite, as proteínas da carne e do peixe, proteínas do iogurte e do requeijão; lacto-albumina do leite;

b) Parcialmente incompletas (incapazes de sustentar o crescimento, mas suficientes para manterem a vida) são elas: a gliadina do trigo e do centeio, a legumina das ervilhas, a alegumelina da soja, a fa-

seolina do feijão e a hordeína da cevada;

c) Incompletas, que nem servem para manter a vida e são a zeína do milho e a gelatina.

Ora verifica-se a necessidade de, na alimentação das crianças e dos adolescentes, existir uma maior quantidade de proteínas, principalmente das completas.

Note-se, porém, que as proteínas completas actuam como tais quando se ingerem em determinada quantidade, pois se falta algum dos aminoácidos, ocasiona desequilíbrio nutricional.

Na alimentação diária devemos ter em atenção os seguintes elementos: nossa idade, estado, trabalho. Paralelamente devemos ter os seguintes cuidados: 1.º nunca ingerir ao mesmo tempo dois ou mais alimentos essencialmente proteicos. Ex.: nozes com feijões, carne com peixe, etc. mas sim leite com pão, batatas com ovos, requeijão ou queijo com cereais. É que neste caso as proteínas completam-se dando um produto de maior valor.

Segundo o processo de Mitchell se se misturar por exemplo duas partes de farinha de trigo com uma parte de albumina do ovo obtém-se um valor biológico de 75 e se for separadamente é de 66.

Segundo Bircher-Benner, nutricionista de fama mundial, obtém-se boas qualidades de albumina juntando cereais completos com os legumes de folhas verdes.

Debrucemo-nos mais profundamente sobre as necessidades do organismo em proteínas.

Verificamos já que as crianças necessitam de proteínas, mórmente das completas, mas, como em tudo, nada de excessos pois forçar-se-ia o crescimento, trazendo consequências prejudiciais à vida ulterior.

A necessidade das proteínas aumenta ainda nas mulheres que amamentam, nas enfermidades febris, na recuperação de doentes desnutridos (tuberculose pulmonar, delgadez, doença de Basedow). Segundo opiniões abalizadas como a do dr. Remartínez em «Vitalidad y Alimentación Racional» é erro aumentar a quantidade de proteínas na alimentação dos que fazem trabalhos pesados ou na dos desportistas, porque do que estes precisam é de mais hidratos de carbono. Segundo também doudas opiniões o trabalho não influí na quantidade, mas influi sim, o clima, temperamento e estação do ano, além da idade e estado. Longe de poder duvidar destas doudas opiniões, mas parece-me ser imperfeita no campo do ácido glutâmico pois os estudantes e trabalhadores intelectuais precisam mais dele do que os trabalhadores manuais.

(Continua no próximo número)



20-1-73

SUPLEMENTO DA «GAZETA DO SUL»

N.º 464

20-1-73