

# ÚTIL E BREVE ESTUDO SOBRE AS PROTEÍNAS

(Conclusão do número anterior)

POR DELMAR D. CARVALHO

Técnico em Nutrição e Dietética

Também o excesso de proteínas conduz a enfermidades dos rins, das artérias, das articulações, velhice precoce, principalmente se são as da carne e do peixe, pois os excessos não são armazenados, mas transformam-se em venenos que têm de ser eliminados e a insuficiência de proteínas conduz, nas crianças e adolescentes, a atraso e suspensão do crescimento e, nos adultos, a perda de peso, fraqueza dos tecidos musculares, fadiga, etc., embora o corpo sintetize algumas, uma coisa é certa: as proteínas orgânicas desintegram-se com a insuficiência delas na alimentação.

Temos de saber pois quais serão as quantidades de que precisamos.

As pessoas nervosas, quando estão desnutridas, os convalescentes, principalmente após enfermidades febris precisam de 100 gramas diariamente.

Dum modo geral aos adultos (e segundo últimas opiniões) se souberem variar os alimentos proteicos, evitando tomar dois alimentos proteicos ao mesmo tempo, mas ingerindo as boas combinações referidas no artigo anterior, bastam-lhes 40 a 50 gramas diariamente.

Nas crianças e lactantes 3 gramas por quilo de peso; nos adolescentes 2 gramas. Nos adultos o *mínimo proteico* está considerado em 0,5 gramas por quilo. O máximo 1,5 gramas.

Quanto à quantidade de aminoácidos servimo-nos das tabelas de Tremoliers sobre os 8 essenciais.

Ei-las para uma pessoa de 70 kg de peso.

Triptofano	—	504	milig.
Fenilalanina	—	2170	»
Lisina	—	1610	»
Treonina	—	980	»
Valina	—	1610	»
Metionina	—	2170	»
Leucina	—	2170	»
Isoleucina	—	1400	»

Resta-nos saber onde ir buscar as proteínas.

As principais fontes são por ordem decrescente de valor: soja, queijo, requeijão, leguminosas secas, oleaginosas, levedura dietética, ovos, leite, germen de cereais, lentilhas, algas marinhas, flocos de aveia, chocolate, cacau, carne, peixe, cereais integrais, ervilhas verdes, hortaliças, folhas verdes, pólen e frutas.

Destas são proteínas completas: clara do ovo, ovo completo, requeijão, soja, leite fresco e queijo, além da carne e do peixe; as restantes são incompletas.

Para uma melhor absorção das proteínas convém que haja na nossa ali-

mentação uma associação das completas com as não completas e que devemos ir buscá-las 50% às de origem animal (leite, requeijão, queijo e 50% às de origem vegetal).

Não se recomendam as proteínas da carne e do peixe, dado que estes produtos, fatigam os órgãos digestivos além de estarem cheios de venenos e micróbios.

Por outro lado as proteínas das leguminosas secas devem ser tomadas com parcimônia, dado os oxalatos e purinas que contêm e certas pessoas, como os artríticos, reumáticos arterioscleróticos, doentes dos rins, etc. não lhe devem tecar. O melhor é ingerirem cereais integrais: arroz, milho, aveia, trigo, etc.

A soja tem de ser ingerida cozida, pois crua torna-se inassimilável.

Sobre os queijos, os de massa rija,

como do tipo Cruyére são os mais digestivos e a sua albumina é mais assimilável do que a dos queijos de massa mole.

Finalmente convém ter presente que os amidos, quando tomados em excesso, impedem a assimilação das proteínas e que o ananás contém uma enzima, chamada papaína, que ajuda a assimilação das proteínas.

Deste breve estudo ressalta mais uma vez a necessidade de que, para fazer uma dieta equilibrada e atraente, reconstituente ou curativa, importa ter sólidos e perfeitos conhecimentos sobre a ciência da nutrição.

Eis bem patente a necessidade dum Instituto ou Universidade de Bromatologia ou de Nutrição e Dietética.

Delmar D. Carvalho

