VALOR NUTRITIVO DA CARNE

Os alimentos são consumidos não só por saciarem a fome e proporcionarem momentos agradáveis à mesa de refeição, mas, sobretudo, por fornecerem os nutrientes necessários à manutenção da vida.

Uma alimentação saudável deve ser composta de uma variedade de fontes de nutrientes e fibras dietéticas em proporções adequadas. Os nutrientes como proteínas, carboidratos, lipídios, vitaminas e minerais, são essenciais para o crescimento e para a manutenção dos tecidos e dos órgãos. As fibras, por sua vez, não são assimiladas pelo organismo humano (não têm, portanto, valor nutritivo), porém são importantes para a saúde, porque absorvem água e facilitam o trânsito intestinal, contribuindo para reduzir a assimilação de lipídios.

A carne não contém fibras dietéticas (que são encontradas nos grãos, nas frutas e nas hortaliças) e é praticamente desprovida de carboidratos. Entretanto é um alimento nutricionalmente denso devido à quantidade de proteína completa associada a um baixo conteúdo calórico, ou seja, 15g a 20g de proteína por 100 kcal em carne magra grelhada.

Também constitui uma excelente fonte de lipídios essenciais, de vitaminas do complexo B (principalmente a B12) e dos minerais, ferro e zinco, numa forma altamente assimilável pelo organismo. Apesar de a carne ser um alimento indispensável do ponto de vista nutricional, os especialistas recomendam consumir, no total de todas as carnes bovina, suína, frango e pescados, entre 150g e 200g por dia da porção muscular, cozida ou grelhada, depois de remover a gordura aparente.

Proteínas

As proteínas são formadas de aminoácidos, que são unidades químicas a partir das quais o corpo humano sintetiza suas próprias proteínas durante o crescimento e a renovação dos tecidos e órgãos.

O excedente de aminoácidos é utilizado como fonte de energia. A carne é uma excelente fonte de proteínas, tanto em quantidade como em qualidade. Em quantidade, 100g de carne magra, coxão mole, por exemplo, depois do cozimento, contêm 30g de proteína, o que corresponde a 50% das necessidades diárias do ser humano adulto. Em qualidade, as proteínas da carne são as mais completas por apresentarem um perfeito equilíbrio de aminoácidos essenciais, isto é, aqueles que o corpo humano não sintetiza a partir dos demais e que, por isso, devem estar presentes nos alimentos ingeridos. Outros produtos de origem animal, como os ovos ou o leite e derivados, também são fontes de proteínas completas. Já as proteínas encontradas nos alimentos de origem vegetal são deficientes em um ou mais aminoácidos essenciais e, portanto, devem ser consumidas em combinações de cereais (arroz, trigo, milho) com leguminosas (feijão, soja, ervilhas).

Carboidratos

Os carboidratos, sejam eles simples como os açúcares ou complexos como os amidos, são sempre

utilizados pelo organismo na forma de glicose para produzir energia ou para ser armazenada no fígado e nos músculos como glicogênio, uma unidade química semelhante aos amidos.

A musculatura dos animais recém-abatidos contém 1% de glicogênio, que, no decorrer de poucas horas, é transformado em ácido lático, de modo que a quantidade de carboidratos existentes na carne preparada para consumo é desprezível.

Lipídios

Os lipídios dos alimentos são as gorduras de origem animal e os óleos vegetais. As gorduras são semi-sólidas; os óleos são líquidos. Os lipídios são predominantemente triglicérides, ou seja, substâncias formadas de uma molécula de glicerol ligada a três moléculas de ácido graxo. Estes últimos podem ser saturados, monoinsaturados e poliinsaturados. Os saturados são os ácidos graxos cujas cadeias de carbono são unidas por ligações simples, os monoinsaturados são os que possuem uma ligação dupla e os poliinsaturados são aqueles que têm duas ou mais ligações duplas que unem dois átomos de carbono. Quanto mais ácidos graxos saturados, maior é o ponto de fusão dos lipídios e, portanto, mais sólidos eles ficam em temperatura ambiente. Os ácidos graxos saturados representam aproximadamente 50% do total da gordura dos cortes de carne bovina; os 50% restantes são insaturados, sendo 46% monoinsaturados e 4% poliinsaturados. Como se percebe por meio do exame desses percentuais, chamar de gordura saturada os lipídios da carne deve ter sido uma simplificação _de todo modo, uma inverdade perpetrada por detentores de interesses inconfessáveis, contrários à produção de carnes bovina e suína. Infelizmente, essa informação equivocada passou a ser repetida por profissionais da saúde e da imprensa, o que continua ocorrendo até o presente momento.

O fato é que, desde os anos 50, tem havido uma discriminação contra as “gorduras saturadas”, cujo consumo tem sido associado a doenças cardiovasculares com base na crença de que elas favoreceriam o aumento do colesterol sangüíneo. Entretanto hoje se sabe que, dos ácidos graxos saturados, apenas o palmítico e o mirístico (que, na gordura bovina, somam 30% do total) podem causar elevação do nível de colesterol. O esteárico (19% do total) é neutro, ou seja, nem aumenta nem diminui o colesterol, e os monoinsaturados, mais bem representados pelo oléico (40% do total, o mais abundante nas gorduras animais), reduzem o colesterol.

Esse conhecimento mais recente é que permite dizer que os ácidos graxos da carne se encontram em proporções adequadas para as necessidades humanas de crescimento, para a manutenção de tecidos e para o suprimento energético para as atividades físicas. Mesmo assim, nas últimas três décadas, houve grandes avanços em genética e nutrição animal, que permitiram criar sistemas destinados a produzir carne, com menor ou maior teor de gordura, conforme o desejo dos consumidores.

Além disso, diferentemente de outros alimentos, principalmente dos industrializados, a gordura da carne encontra-se na superfície dos cortes comerciais e pode ser retirada antes ou após o cozimento, de modo a controlar a quantidade que se deseja ingerir.

Outro tipo de lipídio presente nas gorduras animais é o colesterol. Ele é sintetizado no fígado dos animais, inclusive no do homem, e utilizado pelas células para produzir hormônios e participar da formação da parede celular e do tecido nervoso. Em organismos sadios, o colesterol circulante é mantido praticamente constante graças a um mecanismo de regulação que controla a quantidade produzida em função da quantidade ingerida. Mesmo assim, considerando-se a recomendação dos profissionais da nutrição e da saúde de que não se deve ingerir mais de 300mg por dia de colesterol

e tendo em conta que 100g de carne preparada para consumo contêm cerca de 90mg de colesterol, um indivíduo sadio poderia comer entre 150g e 200g por dia e carne magra sem grandes preocupações, a não ser a de consumir com moderação outros produtos de origem animal.

Vitaminas e minerais

A carne e os miúdos constituem fontes inigualáveis de algumas vitaminas e minerais extremamente importantes para a manutenção da saúde. É o caso das vitaminas do complexo B, presentes na carne, e da vitamina A, presente no fígado.

Dentre as vitaminas do complexo B, o destaque é para a B12 (cobalamina), que só é encontrada nos produtos de origem animal, principalmente nas carnes bovina e ovina.
Outras, como a B2 (riboflavina), a B6 (piridoxina), a niacina, a folacina e o ácido pantotênico, também estão presentes na carne em quantidades significativas.

Os minerais mais importantes contidos nas carnes, especialmente na bovina, são o ferro e o zinco. A carne é considerada a sua melhor fonte porque, além de contê-los em quantidades apreciáveis, nela esses elementos se encontram numa forma altamente assimilável.

O ferro é necessário para a síntese de hemoglobina do sangue, de mioglobina do tecido muscular e de certas enzimas. As necessidades diárias de ferro são de 10mg para homens e de 18mg para mulheres. O zinco é essencial para o crescimento, para a imunidade e para a síntese do material genético das células. A necessidade diária desse mineral é de 15mg. O consumo diário de uma porção de 100g de carne supre entre 20% e 35% das necessidades de ferro e entre 35% e 45% das necessidades de zinco do organismo.

Outros minerais presentes em quantidades apreciáveis nas carnes são o fósforo, o potássio, o magnésio, o selênio e o cobre. É necessário assinalar, todavia, que as carnes, em geral, embora apresentem de 5mg a 6mg de cálcio por 100g, não constituem fontes significativas desse elemento se consideradas as elevadas necessidades diárias do organismo.
A presença da carne nas refeições também contribui para aumentar a disponibilidade e a assimilação de ferro e de zinco e, possivelmente, de cálcio e de magnésio de outros alimentos.

Conclusão

Deduz-se de tudo isso, que a carne bovina é um alimento importante, porque a sua proteína é completa e a proporção de ácidos graxos de suas gorduras é equilibrada, além de conter vitaminas do complexo B e minerais essenciais. Para quem faz dietas de baixas calorias, é praticamente indispensável, porque permite obter grande parte dos nutrientes necessários à manutenção da saúde sem onerar a ingestão calórica. Contudo recomenda-se que seja consumida em quantidades moderadas, dado o seu conteúdo de colesterol e sempre como parte de refeições que contenham diversificadas fontes de nutrientes.
Portanto lembre-se de que uma boa alimentação é fundamental tanto para saciar a fome quanto para fornecer os nutrientes necessários ao organismo. Não se esqueça, porém, de que é preciso ter prazer ao alimentar-se, ingerindo alimentos variados de forma equilibrada e experimentando momentos agradáveis à mesa de refeição.

Pedro Eduardo de Felício
Médico Veterinário

This document was created with Win2PDF available at http://www.daneprairie.com.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.