

MODO DE PREPARO X VALOR NUTRITIVO

O modo de preparo do alimento pode influenciar significativamente no valor nutritivo. Algumas vitaminas podem ser perdidas quando o alimento é submetido a altas temperaturas, na cocção, por exemplo. Os vegetais crus apresentam maior teor de nutrientes do que aqueles que passaram por processo de cozimento. Já no cozimento a vapor, a perda é menor do que quando se mergulha o alimento em água fervente. Justamente por isso a água de cozimento pode ser utilizada para a elaboração de caldos caseiros, substituindo os caldos artificiais.

“Os nutrientes e minerais que estão no alimento podem acabar se dispersando durante o cozimento. Se você faz uma cenoura na água, por exemplo, muito do que importa nesse legume passa para a água. E se não for uma sopa, a pessoa dificilmente aproveita esse líquido na refeição”, aponta a nutricionista Muriel Bauermann Gubert, professora do curso de Nutrição da Universidade de Brasília e pós-doutorada na Yale School of Public Health.

No caso de preparações fritas, à milanesa, caramelizadas, refogadas ou ensopadas, além das perdas provenientes do aquecimento, ocorrem alterações na composição nutricional dos alimentos, principalmente devido ao acréscimo de outros ingredientes, como óleos e gorduras, que podem aumentar o valor calórico. As gorduras de origem animal, como a manteiga ou gordura de porco, contêm grandes quantidades de gorduras saturadas, relacionadas ao risco de doenças.

Ao considerar esses aspectos, orienta-se dar preferência a alimentos crus na forma de saladas, cozidos (preferencialmente no vapor) ou com adição de pequenas quantidades de óleos e gorduras, açúcar e sal, de modo que os alimentos in natura ou minimamente processados sejam a base da alimentação. Nestes casos, ainda segundo Muriel Gubert, é preciso ficar atento à higienização e limpeza. “É bem saudável consumir alguns alimentos crus, mas é preciso lavá-los muito bem”, ensina. “Melhor ainda se alguns puderem ser consumidos com a casca”, finaliza a nutricionista.

Fonte: saudebrasil.com.br

Tatiana Medeiros Mota–Nutricionista (CRN5-3566)