Tire da sua mesa

Biologia & Ciências

Enviado por:

Postado em:13/11/2013

Jossette Rivera Seis alimentos com gordura trans que não deveriam estar na despensa O anúncio feito pela Agência de Drogas e Alimentos dos Estados Unidos (FDA, na sigla em inglês) de que as gorduras trans não são consideradas seguras para o consumo abriu caminho para as autoridades proporem a proibição do uso deste tipo de substância nos alimentos produzidos no país. A gordura trans é bastante usada em alimentos processados para aumentar a vida útil dos produtos. No entanto, nutricionistas dizem que esse tipo de lipídio é prejudicial à saúde, aumentando o risco de doenças cardíacas. A batalha para conscientizar as pessoas sobre a gordura trans começou há mais de uma década nos Estados Unidos. Desde 1999, foi proposto que os fabricantes de alimentos indicassem na embalagem o conteúdo de gordura trans. Mas a medida só entrou em vigor mesmo em 2006. egundo a Associação de Produtores de Alimentos (GMA, na sigla em inglês), desde 2005 houve uma redução de mais de 73% na quantidade de gordura trans colocada em alimentos. O consumo deste tipo de gordura caiu entre os americanos –de 4,6 g por dia em 2003 para 1 g em 2012. Agora, caso os planos da FDA avancem, a indústria alimentícia americana precisará readaptar processos de fabricação – o que pode implicar em um aumento de custos. Confira abaixo a lista dos alimentos que precisarão passar por mudanças no seu processo de fabricação: 1. Biscoitos salgados, doces e outros alimentos assados Esses produtos geralmente contêm gorduras trans em estado sólido, para deixá-los menos oleosos. "As gorduras 'boas' já desempenham esse mesmo papel. Só que são mais caras para a indústria dos alimentos. Mas elas trazem menos riscos para a saúde e são mais saudáveis", diz o químico de alimentos Fidel Belmares. 2. Pipoca de micro-ondas As gorduras trans sólidas são usadas nas pipocas de micro-ondas para conservar o produto por mais tempo. A alternativa, segundo especialistas, seria usar azeite líquido no lugar. "Ela é mais líquida, mas menos manipulada e mais natural. O azeite de oliva não possui gordura trans", diz o médico Jorge Loredo. 3. Pizzas e salgados congelados Alguns produtos congelados - pizzas, risolis, coxinhas - contêm gorduras trans para prolongar sua duração. Os especialistas sugerem que as pessoas comprem produtos frescos e os congelem em casa. Alguns produtos congelados sem gordura trans já são vendidos no mercado hoje. "Há empresas que vendem batatas fritas ou outros tipos de lanches congelados e anunciam na sua embalagem que nenhum tipo de trans foi usado na fabricação do alimento", diz Loredo. 4. Manteiga vegetal e margarina em barra Loredo sugere que se use manteiga em vez de margarina, porque a origem animal do produto é mais bem assimilada pelo metabolismo do corpo. Melhor ainda seria, segundo ele, o uso de gorduras líquidas – como azeite de oliva – em vez de gorduras sólidas – como manteiga ou margarina. 5. Creme para café Também existem versões deste produto sem gordura trans. Ainda assim, há substitutos que são ainda mais saudáveis, como leite natural ou leite de soja. 6. Glacê pronto para uso Os glacês prontos para uso em doces faz com que as guloseimas fiquem mais sólidas e estáveis por mais tempo em temperatura ambiente. Glacê usado em donuts resiste a temperaturas maiores, mas tem gordura trans. Apesar de inúmeros esforços da indústria alimentícia na busca por substitutos, os especialistas asseguram que é melhor fazer o glacê desde o começo – utilizando açúcar, manteiga, leite e baunilha natural. Esta notícia foi visualizada em 13/11/2013 no site: www.bbc.co.uk. Todas as

informações nela contidas são de responsabilidade do autor.