

10 RAZÕES PARA SE CONSUMIR CARNE VERMELHA

Aparecida Carla de Moura Silveira Pedreira

PqC do Pólo Regional Centro Sul/APTA

acmspedreira@aptaregional.sp.gov.br

A carne vermelha pode ser considerada um alimento básico e completo, pois fornece gorduras, proteínas, vitaminas e minerais importantes para a produção de energia, para a produção de novos tecidos orgânicos e para a regulação dos processos fisiológicos. Como exemplo, sabe-se que um bife de 150 g é capaz de suprir as 48g de proteína e 15mg de ferro que um adulto necessita.

Dessa maneira, aqui apresentamos de forma resumida, as 10 razões para se consumir carne vermelha.

Por que consumir carne vermelha:

- 1) O músculo apresenta cerca de 70% a 75% de água. Este teor de água varia conforme o estágio de desenvolvimento do animal, onde animais jovens apresentam mais água e menos gordura;
- 2) O tecido muscular apresenta elevado valor biológico, devido a disponibilidade e digestibilidade em aminoácidos essenciais. A proteína da carne é composta de 20 aminoácidos, sendo que 9 desses aminoácidos, o nosso organismo não produz. Estes 9 aminoácidos são chamados de aminoácidos essenciais e somente são adquiridos através da alimentação;
- 2) A fração protéica da carne apresenta digestibilidade entre 95% a 100%;
- 3) A gordura da carne fornece energia (valor energético da ordem de 8,5 cal/g), ácidos graxos essenciais, colesterol e vitaminas lipossolúveis;

4) A carne apresenta todas as vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K), as hidrossolúveis do complexo B (tiamina, riboflavina, nicotinamida, piridoxina, ácido pantotênico, ácido fólico, niacina, cobalamina e biotina) e um pouco de vitamina C;

5) A vitamina B12 é encontrada em maiores quantidades na carne vermelha, cerca de 9 vezes maior do que na carne de frangos;

6) A carne vermelha também é fonte de vitamina A, pois os alimentos de origem animal são as únicas fontes de vitamina A biologicamente ativa;

7) Destaca-se a presença dos minerais ferro, fósforo, potássio, sódio, magnésio e zinco, presentes principalmente em tecido magro. A quantidade de zinco nas carnes vermelhas é 4 vezes maior do que na carne de frango;

8) O ferro apresenta-se na forma altamente absorvível (de 40% a 60%). A quantidade de ferro presente na carne vermelha chega a ser 2,5 vezes maior do que no frango. Uma porção de 100g de carne bovina fornece cerca de 30% da quantidade de ferro que um adulto necessita diariamente;

9) Apresenta outros componentes nutricionais com propriedades antioxidantes, como a carnosina, a glutatona, possivelmente o ácido linoléico conjugado (CLA) e um perfil de lipídios menos susceptível à oxidação;

10) Para muitos, o grande vilão da carne vermelha é o teor de colesterol presente na sua composição. O próprio organismo produz cerca de 70% do colesterol que circula dentro dele, e os 30% restantes são oriundos da alimentação de origem animal. O que devemos saber é que carne bovina magra crua apresenta de 50-56 mg de colesterol e carne cozida entre 66-67mg/100g; a carne de porco crua apresenta de 49-54 mg de colesterol e a carne cozida apresenta de 56-97 mg/100g; e a carne de frango crua apresenta entre 58-104 mg de colesterol e a carne cozida de 75-139 mg/100g. Esses valores variam, também, em função do corte cárneo analisado. Dessa maneira prova-se que a carne vermelha é uma carne light.

Consumir Carne Vermelha: eis a questão!

A partir do exposto, podemos concluir que a carne vermelha deve fazer parte de uma dieta saudável e balanceada. Como a maioria dos alimentos deve-se sempre levar em

consideração que qualquer excesso é prejudicial à saúde, mas a partir do momento que ela é consumida de forma e quantidade adequadas, seu efeito é somente benéfico.