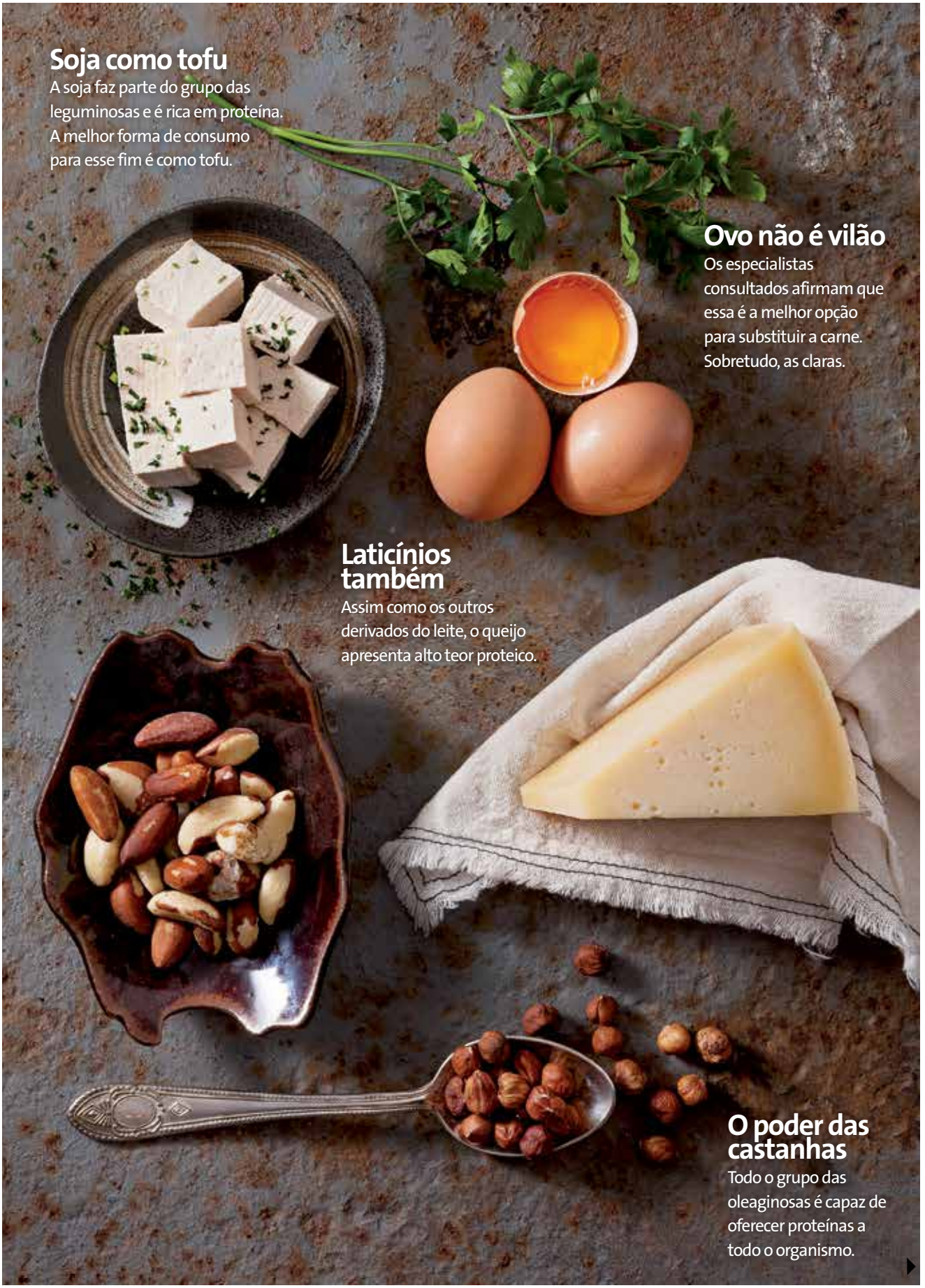

Soja como tofu

A soja faz parte do grupo das leguminosas e é rica em proteína. A melhor forma de consumo para esse fim é como tofu.

Ovo não é vilão

Os especialistas consultados afirmam que essa é a melhor opção para substituir a carne. Sobretudo, as claras.

Laticínios também

Assim como os outros derivados do leite, o queijo apresenta alto teor proteico.

O poder das castanhas

Todo o grupo das oleaginosas é capaz de oferecer proteínas a todo o organismo.

Evite carne, salve o mundo

Não é necessário abdicar dela por toda a vida. Uma rotina com menos proteína de origem animal no cardápio é capaz de melhorar a sua saúde e a do planeta. Veja como isso acontece

texto **LETÍCIA RONCHE** fotos **MARCELO RESENDE** produção **JANAINA RESENDE**

Deixar de comer carne vai além do cuidado pela vida dos animais. A verdade é que essa indústria tem impactado o meio ambiente. Diferentes estudos provam isso. Uma pesquisa liderada por cientistas da Oxford Martin School (Reino Unido), por exemplo, mostrou que as dietas com restrição de carne vermelha e aquelas que não incluem quaisquer ingredientes de origem animal (vegetariana estrita) levariam à redução de 63% da emissão dos gases responsáveis pelo efeito estufa — reconhecido causador do aquecimento global.

Além disso, tem a questão da água. Para fazer uma comparação, cada vez que você dispensa a descarga ao fazer xixi no banho, economiza cerca de 12 litros de água. Somando todas as vezes que fazemos isso, dá uma boa quantia no fim do ano, certo? Contudo, para produzir um quilo de carne vermelha são gastos entre 10 e 20 mil litros de água. Imagine então o quanto não se economizaria ao cessar ou diminuir esse consumo em sua família.

Ainda não está convencido? Pois saiba que a Organização das Nações Unidas (ONU) lançou um documento afirmando que uma dieta vegetariana estrita pode salvar o mundo da fome, da escassez de fontes de energia e ainda das mudanças climáticas. Além disso, informações da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB) revelam que aproximadamente 70% da terra desmatada da Amazônia é usada como pasto, sendo que grande parte é coberta por plantações para produção de ração de gado. Essas são só algumas informações a respeito. Há muito mais sobre o assunto.

Mas e a minha saúde?

Apesar disso tudo, é preciso pensar no seu organismo. Afinal de contas, a carne vermelha tem suas propriedades nutricionais. Celso Cukier, nutrólogo do Hospital São Luiz (SP), conta que precisamos de 15% a 20% de proteínas em nossa dieta, além de ferro, vitaminas do complexo B e zinco, e a carne é uma excelente fonte desses nutrientes "Ela possui ainda todos os aminoácidos essenciais e por isso sua proteína é denominada completa", adiciona a nutróloga Tamara Goes (BA).

Mas ainda assim, sua necessidade é questionável. Para Ana Ceregatti, nutricionista clínica e membro da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB), a carne não é imprescindível em um plano alimentar. E dentre os motivos para abandoná-la ou ao menos diminuir seu consumo estão as próprias questões de saúde, que tanto preocupam. ▶

A ONU lançou um documento afirmando que uma dieta vegetariana estrita pode livrar o mundo da fome e até das mudanças climáticas

Chia é aliada

Além de ser uma importante fonte do nutriente, a semente é versátil e pode ser consumida de diferentes formas, seja em receitas, seja pura.

Praticidade da quinoa

Inserida em uma dieta adequada, ela não só colabora com o aporte proteico, como com a ingestão dos aminoácidos essenciais.

Feijões variados

Todos estão incluídos: carioca, vermelho, azuki, preto e branco. Eles compõem a principal fonte de proteína vegetal.

Sim, grão-de-bico!

É um grão versátil e a melhor parte é que todas as formas de consumo oferecem boa quantidade de proteína quando na medida certa.

Uma delas teve origem na Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2015 e decorreu de um anúncio feito pela *International Agency for Research on Cancer* (IARC) que afirmou que o consumo de carnes processadas é a porta de entrada para o câncer, especialmente o que aparece no intestino. Outro problema está na presença das gorduras saturadas desses cortes. "Esse tipo de gordura tem impacto direto na síntese de colesterol, com consequências na formação da aterosclerose", explica Cukier. Ele revela que a ingestão dessa gordura não deve ultrapassar 7% do valor calórico total. Para atenuar, ele recomenda o consumo de cortes mais magros.

Os substitutos adequados

Um dos primeiros pensamentos ao cogitar essa possibilidade é: como vou suprir todas essas propriedades? O que é completamente normal, afinal, todos nós crescemos acreditando na necessidade da carne vermelha em uma dieta saudável. Mas respondendo, basicamente, existem duas opções: outros produtos de origem animal ou os vegetais. Para Vivian, Suen, médica nutróloga da Associação Brasileira de Nutrologia (ABRAN) a substituição pelo peito de frango ou peixe, desde que não seja frito, é melhor.

Contudo, "em termos proteicos, a forma mais saudável é fazer uso do grupo das leguminosas (composto pelos feijões, grão-de-bico, soja e lentilha)", afirma a nutricionista Ana. Tamara lembra que o detalhe é que as proteínas vegetais devem ser ingeridas em maior quantidade. Mas este não é um problema. É necessário que haja uma orientação nutricional para que essa adequação seja feita da melhor forma para cada pessoa e sua necessidade.

Derivados dos animais

Quando falamos dos produtos de origem animal, é preciso lembrar também dos ovos e laticínios. Ambos são boa fonte de proteína e nutrientes que estão presentes nas carnes. Para o nutrólogo Celso Cukier, "clara de ovo, leite e derivados são substitutos proteicos melhores que os vegetais". A razão disso está no fato de esse macronutriente ter biodisponibilidade diminuída nos vegetais. A nutróloga Tamara concorda, para ela o melhor substituto entre eles é o ovo. Mas quando se trata da vitamina B12, por exemplo, ela está mais presente nas carnes brancas.

Mais vegetais, por favor

Independente de a sua ideia ser abdicar de vez de todos os ingredientes animais, ou não, uma dieta com abundância de vegetais tende a ser sempre melhor para a saúde. Para não sentir falta dos nutrientes da carne vermelha, seu grupo de vegetais aliado é o das leguminosas. "Nele estão incluídos todos os feijões, o grão de bico, lentilha, fava e soja (de preferência na forma de tofu)", informa Ana Ceregatti.

Mas para que não haja perda de nutrientes durante a digestão, a nutricionista alerta que é necessário colocar os grãos de molho por 12 horas. "O intuito é reduzir os fitatos, que são substâncias que roubam minerais em nosso intestino, atrapalhando a absorção de ferro e zinco", explica. Outra dica é sobre a porção. Devem-se utilizar sete colheres de sopa, ou uma concha, de leguminosa para cada 100 g de carne — que é o máximo recomendado por dia.

Além das leguminosas

Outras fontes de proteína são as oleaginosas. Os diferentes tipos de castanha podem ser consumidos para obter o macronutriente. "Todas essas opções citadas possuem aminoácidos essenciais, porém para que o indivíduo consiga obter todos eles é preciso ingerir um cereal também", ensina Vivian. Entre eles também estão chia, quinoa, aveia, trigo, amaranto, centeio, cevada, arroz e milho.

Verduras e legumes acabam colaborando timidamente para esse fim. Brócolis e cogumelos, por exemplo, têm fama de ser altamente proteicos, mas a nutricionista afirma que não é bem assim. "Embora tenha alguma quantidade de proteína, no fim das contas, acaba ajudando", conclui. ■

Devem-se utilizar sete colheres de sopa, ou uma concha, de leguminosa para substituir cada 100 g de carne — que é o máximo recomendado por dia

VOCÊ SABIA?
Não é verdade que alimentos como como brócolis e cogumelos são ricos em proteínas. Mas seu teor, mesmo que baixo, ajuda no fim do dia.