

Carnes: benefícios e propriedades

Engana-se quem pensa que a carne vermelha é inimiga da saúde.

A carne é rica em proteínas e fornece ao organismo nutrientes essenciais ao organismo.

Dr. André Veinert



A carne é fonte de proteína, portanto muito importante para o nosso corpo. Esse alimento não tem substituto e contém vitaminas que não são encontradas em nenhum outro alimento. Por isso, as pessoas devem consultar um médico antes de cortá-la da dieta.

Uma alimentação saudável deve ser composta de vitaminas, minerais e macronutrientes como gorduras, proteínas e carboidratos. Excluir qualquer uma dessas fontes pode prejudicar o funcionamento do organismo. Quando consumida na medida certa, a carne vermelha contribui para o bom funcionamento do nosso corpo. Portanto, a alimentação balanceada deve conter grandes variedades de alimentos, incluindo, carne branca, vermelha, peixe, laticínios, frutas, grãos e vegetais.

Entre os principais nutrientes da carne destacam-se as proteínas, vitamina B12, ferro e até as gorduras saturadas tem seus benefícios.

A carne suína, aves, caprina entre outras podem apresentar características diferentes, mas todas têm grande valor nutricional. Atualmente, com o avanço tecnológico, inspeções de órgãos de vigilância e desenvolvimento de rações e outros alimentos mais equilibrados ofertados aos animais, transformaram a carne de hoje muito mais saudável que décadas atrás. Elas apresentam menor teor de gordura e colesterol, maior teor de proteínas, além de maior segurança de higiene e não transmissão de doenças pelo consumo de carnes contaminadas.

Quanto devo comer?

O segredo é moderar o consumo das carnes, sendo que sua quantidade pode variar de acordo com o peso e composição corporal do indivíduo, porém todos devem dar preferência às versões mais magras. Quando for comprá-la, peça que retire a gordura e faça-a assada, grelhada ou refogada para não aumentar o teor de gordura e o valor calórico da receita.

Lembrando que as pessoas que apresentam doenças renais, no fígado ou possuem níveis sanguíneos de colesterol elevados devem consumir carnes com orientação médica ou de um nutricionista.

Quanto às calorias, estão ligadas diretamente ao tipo de corte que é consumido. Se for fazer um churrasco, lembre-se que um filé mignon de 100 gramas possui cerca de 285 calorias. É um tipo de carne mais calórico que um bife de patinho, alcatra ou lagarto. Já em comparação ao frango, uma sobrecoxa contém 130 calorias.

Cuidado com os excessos

Como qualquer alimento, é preciso manter alguns cuidados na hora de consumir a carne. Prefira preparos assados, cozidos ou grelhados. Evite a fritura em imersão, pois aumenta muito a quantidade de gordura e calorias ingeridas.

A carne faz mal quando é consumida em excesso e quando os cortes são mais gordos, pois são ricos em gordura saturada e colesterol. Opte pelos cortes mais magros, como patinho ou lagarto, deixando os mais gordurosos, com a picanha e cupim, para as ocasiões especiais.

Dr. André Veinert é Nutrólogo