

Dia Nacional da Saúde: qual a importância do leite para a saúde?

DA REDAÇÃO

Presente em muitas culturas, o leite é um dos alimentos mais completos e versáteis que existem, podendo ser consumido de diversas formas e em praticamente todas as refeições do dia, e sempre associado à boa nutrição.

Um copo cheio de leite de vaca contém vitaminas A e B, que são excelentes para garantir uma boa visão e o aumento da produção de células vermelhas do sangue; carboidratos para nossa vitalidade e energia; potássio para regular as funções nervosas; magnésio para os músculos; fósforo para liberação de energia; e proteínas para a restauração e o crescimento

Reprodução Unsplash



Combate à obesidade, dentes e ossos mais fortes são alguns dos benefícios do alimento

celular. Mariana Etchepare, doutora em Ciência e Tecnologia de Alimentos e professora do curso de Nutrição da Universidade Positivo, conta que o leite pode proporcionar vários outros benefícios. "O leite de vaca e seus derivados compõem um grupo de alimentos cultural e nutricionalmente importante, tanto por estarem presentes no cotidiano da maioria das pessoas, como

por ofertarem quantidades consideráveis de nutrientes necessários ao desenvolvimento do organismo. No Brasil, o hábito alimentar é consumir leite de vaca na primeira refeição do dia, sendo ingerido puro, com café ou acompanhado de frutas, além de ser o ingrediente constituinte de diversas preparações culinárias tradicionais, doces ou salgadas" Por serem fontes de proteínas, peptídeos, fósforo e vitaminas A, D, B2, B12, biotina e cálcio, o consumo de leite e derivados colabora para o alcance das recomendações de ingestão diária destes nutrientes e auxilia nos benefícios citados abaixo:

Controle de peso

O consumo de leite e derivados como parte de uma dieta completa, variada e equilibrada está associado à manutenção de um peso corporal saudável e à diminuição do acúmulo de gordura visceral. "É um mito atestar que leite engorda. Pesquisas recentes mostram que pessoas que consomem leite e alimentos lácteos tendem a ser mais magras do que aquelas que não os consomem", comenta Mariana.

Dentes mais fortes

A concentração de cálcio e fósforo presentes no leite e derivados é benéfica para o desenvolvimento e manutenção da

saúde dos dentes. A proteína mais abundante do leite, a caseína, protege a superfície do esmalte quando os dentes são expostos a alimentos muito ácidos.

Fortalece os ossos

Sendo fonte de cálcio, fósforo, magnésio e proteínas, que são essenciais para o crescimento e o desenvolvimento saudável dos ossos, o consumo adequado de leite desde a infância e na vida adulta pode ajudar a tornar os ossos mais fortes e protegê-los contra doenças como a osteoporose.

Consumo

Segundo o Sindicato da Indústria de Laticínios e Produtos Derivados (Sindilat), apesar das altas nos preços do alimento, o consumo não diminuiu. Para o coordenador comercial de lácteos da Unium, Rogerio Wolf, o que acontece é uma forte queda de produção, chegando a 10% no primeiro trimestre, o mercado reagiu a queda da oferta com aumento de preços "Mesmo com o preço mais elevado, o leite é um produto essencial para a alimentação. Qualquer outro alimento que possa substituí-lo vai ser mais caro e pode não atender todas as necessidades nutricionais que o leite atende na dieta alimentar" finaliza.

Loterias



Acumulou - Concurso 2507

04 06 12 34 35 53



Acumulou - Concurso 5915

07 17 20 21 58



Acumulou - Concurso 2400

1ª SORTEIO
02 08 21 26 31 45
2ª SORTEIO
02 06 17 20 24 40



Acumulou - Concurso 1817

15 25 27 30 44 53 74



Acumulou - Concurso 2347

03 07 09 18 19 20 22
24 25 29 34 35 47 53
66 72 75 85 92 99

DATAS COMEMORATIVAS



Dia Interamericano do Escotista
Dia Nacional dos Profissionais da Educação

DATAS COMEMORATIVAS



Dia Estadual da "Lei Maria da Penha"
Dia Nacional do Documentário Brasileiro

DATAS COMEMORATIVAS



Dia do Pároco
Dia Nacional do Documentário Brasileiro