

# 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**