

“Quem quer pão?”: mitos e verdades da paixão nacional do café da manhã ao jantar

DA RECEITA

A receita é datada de milhares de anos. Os formatos e tipos são praticamente infinitos. O pão, considerado um dos alimentos mais tradicionais em todo o mundo e verdadeira paixão nacional, segue em alta. O primeiro quadrimestre de 2020 registrou um aumento de 6,2% em faturamento e 7,1% em volume na categoria de pães industrializados. Os números representam, respectivamente, R\$ 1,8 bilhão e 143 mil toneladas, segundo dados da Associação Brasileira das Indústrias de Biscoitos, Massas Alimentícias e Pães & Bolos Industrializados (Abimapi). Ainda, de acordo com a Associação Brasileira da Indústria de Panificação e Confeitaria (ABIP), o mer-



Cedida Unsplash

Segundo o Sindipan-MT, 76% dos brasileiros comem pão no café da manhã

cado de panificação e confeitaria faturou R\$ 105,85 bilhões no país, o que representa um crescimento de 15,3% em relação a 2020.

Mas, além do tradicional pãozinho francês, a cesta de saudáveis cresceu 32% e a categoria de pães saudáveis acompanhou esse movimento, principalmente com ganho de presença junto ao público jovem, aumentando o consumo e representando 30% dos consumidores da categoria. Tão importante que é, o pão ganhou um dia para chamar de seu e, inspirada no Dia Mundial do Pão celebrado em 16 de

outubro, especialista da Jasmine Alimentos desvenda mitos e verdades sobre o alimento que já foi cunhado como "vilão" na rotina de quem quer emagrecer e se alimentar de forma mais saudável.

Culpem o carboidrato?

É importante esclarecer que nenhum alimento ou preparação pode ser considerado "herói" ou "vilão" da alimentação. Da mesma forma, nenhum alimento "engorda" e "emagrece" de forma isolada. "A alimentação saudável é um conjunto de decisões, ações e hábitos. E nesse contexto, destacam-se: o consumo diário de frutas, legumes e verduras; a ingestão adequada de água; alimentar-se de comida de verdade. selecionar produtos industrializados de boa qualidade nutricional com a leitura e compreensão da lista de ingredientes; evitar o consumo de açúcares e seus derivados, bem como gorduras hidrogenadas presentes em margarinas e alguns produtos industrializados; atentar-se à quantidade de gordura saturada; e priorizar grãos e cereais integrais", explica a nutricionista e consultora da Jasmine Alimentos, Adriana Zanardo.

"As pessoas tendem a culpar o carboidrato injustamente", complementa. O aumento da prevalência da obesidade ocorreu em paralelo com a produção em larga escala de insumos agrícolas de alto rendimento e baixo custo, como milho, soja e trigo. Somado a isso, a população passou a ingerir pães industrializados

e ultraprocessados, ricos em calorias, sal, açúcares e gorduras. Esses hábitos, associados ao sedentarismo e ao estilo de vida não saudável como um todo, contribuíram para o ganho de peso da população e a formação dessas associações diretas. "O pão comumente consumido nos dias atuais é o pão industrializado e, por isso, é de extrema importância que seja escolhida uma opção de boa qualidade nutricional, ainda mais considerando seu provável consumo diário", conclui Adriana.

Pão nosso de todos os dias

O pão pode ser considerado um alimento nutritivo, desde que analisada sua composição e combinações. "Uma receita base, por exemplo, tem farinha de trigo refinada, água, fermento biológico, açúcar e sal. A farinha de trigo no Brasil é enriquecida com ferro e ácido fólico, mas uma unidade de pão não é suficiente para ser fonte desses nutrientes. Ou seja, essa receita básica de pão possui calorias e carboidratos", explica.

Levando em consideração o controle da insulina e glicemia, a melhor forma de consumir o pão é combinando com recheios à base de proteínas e fibras, como creme de ricota, frango, pasta de grão-de-bico e legumes. Dessa forma, o esvaziamento gástrico fica mais lento, e a absorção do carboidrato mais devagar e controlada, evitando picos glicêmicos e liberações intensas de insulina. "Esse controle é importante para auxiliar na prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como obesidade, diabetes, hipertensão e alterações em colesterol e triglicérides", complementa a nutricionista. Outra dica simples é retirar o miolo para que a porção do pão em si fique menor. "A casca do pão tem exatamente a mesma composição do miolo", explica.

Loterias

MEGA-SENA
Acumulou - Concurso 2529
03 05 32 56 57 59

QUINA
Acumulou - Concurso 5973
22 50 52 64 75

DUPLA SENA
Acumulou - Concurso 2431
11 SORTEIO: 02 20 36 41 43 50
2ª SORTEIO: 13 15 32 36 40 45

TIMEMANIA
Acumulou - Concurso 1848
11 19 27 29 35 69 76

LOTOMANIA
Acumulou - Concurso 2378
07 10 11 14 18 21 35
42 47 50 61 65 66 69
70 74 85 92 97 99

DATAS COMEMORATIVAS

DIA 18

Dia do Estivador
Dia do Médico
Dia do Pintor
Dia do Securitário