

# A importância do leite para a saúde

POR GIORGIA LAY-ANG- GRADUADA EM BIOLOGIA\*

"O leite é uma bebida secretada pelos mamíferos, é de cor esbranquiçada e possui a função de nutrir descendentes desses animais. É produzido por células secretoras das glândulas mamárias e tem também ação imunológica para a prole, protegendo-os de micro-organismos, inflamações e toxinas.

Os leites de diferentes animais são ingeridos no mundo todo, desde o leite mais comum, o de vaca, até mesmo os exóticos, como o de búfala. Os leites industrializados podem ser classificados em tipo A, tipo B, tipo C e o leite longa vida, que sofre processo de esterilização diferente dos outros tipos, que sofrem processo de pasteurização.

A ingestão do leite é muito importante para a saúde, pois contém pro-

teína de alta qualidade que auxilia na construção dos tecidos, auxiliando na preservação dos músculos, cabelos, unhas e demais partes do corpo. Possui vitaminas como A, B e D, que protegem os olhos, fornecem energia e otimizam a concentração, além de combater a anemia e fortalecer os ossos. Seus minerais

favorecem o processo de cicatrização e melhoram o sistema imunológico. Outros benefícios também são verificados, como prevenir doenças neurológicas.

Ingerir leite nas diferentes fases da vida contribui para o desenvolvimento tanto físico quanto intelectual. No caso das crianças até 6 anos de

Ft-Divulgação



O leite é importante para todas faixas etárias

idade, o cálcio presente em sua composição participa na formação dos ossos e dentes. O consumo de leite deve ser mantido para suprir as necessidades minerais do organismo, mesmo depois dessa fase. Na adolescência, ao fortalecer os ossos que estão sendo formados até aproximadamente os 30 anos de idade, o consumo previne a osteoporose no futuro. Depois dos 30 anos de idade há uma perda natural de cálcio e para a manutenção da vida saudável é necessário que a alimentação rica em cálcio permaneça.

Assim, o leite é essencial para a saúde em todas as fases da vida, proporcionando vigor, energia e nutrição. Beba leite!

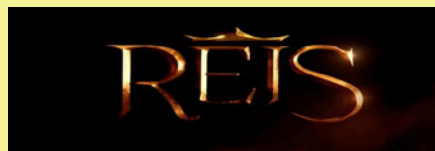
## NOVELAS



Lisa comunica a Adam que a agência decidiu correr todos os riscos e vai contratar Cristal para estrelar a campanha de cosméticos. Marion pergunta a Cristina se está grávida e se João Pedro é o pai da criança. Inocência enfrenta Marion e as duas se estapeiam. Vitória decide procurar ajuda profissional, escolhe Beto, o melhor amigo de João Pedro,



Juliana diz a Helô que ainda não contou a Brisa que a visita a Tonho deverá ser assistida. Helô sugere que Creusa esteja na casa de Brisa no dia da visita de Tonho. Moretti cobra de Oto mais atenção e consideração a seus próximos passos. Ari pede a Dina para acompanhar a visita de Brisa a Tonho. Chiara e Ari se beijam. Leonor pede a Moretti para não contar a Guida sobre o beijo que deram. Ari observa Tonho abraçar Brisa.



Jéter ampara Zeruia, que pede uma nova chance a ele. Ao receber notícias sobre o posicionamento de Nabal, Davi é tomado por um ódio. Abigail intervém pelo vilão. Davi volta a discutir com Ainoã. Abigail fica atônita ao ver o estado de Nabal.



Lurdinha leva Frederico para conhecer o vilarejo. O estilista fica encantado com tudo, principalmente com a sorveteria de Fiorina. Regina leva um susto ao ver Tuntum. O rato consegue fugir. Aurora diz para Safira que ela precisa dar mais atenção para a filha, pois ela está muito próxima de Regina, quem considera uma boa mãe.