

MALEFÍCIOS E BENEFÍCIOS DA CARNE VERMELHA

Gizele de Carvalho Diniz¹, Pollyanna Oliveira Silva², Henrique Menezes Touguinha, Lilian de Oliveira Nunes²

^{1 2} Faculdade São Lourenço - UNISEPE / Rua Madame Schmidt, 90 – Bairro Federal – São Lourenço/MG

INTRODUÇÃO

A preocupação com uma dieta adequada é indispensável para prolongação da vida. Sendo um ponto crucial que pode significar ameaça à saúde ou assistência. Vários fatores podem influenciar nos hábitos alimentares de forma a manipular seu consumo ou seu repúdio, com resultados que irão refletir nas alterações dos princípios, com impacto das doenças e dos óbitos que incidem na população (ASSUNÇÃO, DURO e SCHNEIDER 2013).

Por milênios nossos ancestrais buscaram sempre seu próprio alimento, examinando minuciosamente a terra, migrarão por diversas regiões na busca de seu sustento, deixando um legado de suas experiências resultando na cultura de lavrar a terra nesta busca (GIACOMETTI 1989).

A importância no consumo de carne vermelha é vista, como sendo indispensável, por seus componentes de nutrientes e pelo baixo fator energético. Sendo uma das principais fontes de proteínas, possui 09 dos aminoácidos essenciais, histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano e valina, contidos no estágio equilibrado do organismo humano, sendo 20 aminoácidos essenciais ao total. Como necessitamos de todos esses aminoácidos e apenas 09 são sintetizados pelo organismo, a única maneira de obtê-los é através da ingestão de fontes nutricionais. (CARDOSO, GLÓRIA, SOUZA, 2011)

O consumo descontrolado de carne pode trazer danos graves à saúde. Rica em ferro e gorduras saturadas, possui influência em ampliar riscos de doenças cardiovasculares e alguns tipos de cânceres. (TEIXEIRA et al 2006).

A alimentação deve ser feita de forma balanceada, para nutrir o organismo de forma equilibrada. Se feita de forma correta contribuirá para longevidade, mas deve ser considerado que se for feita de forma descontrolada, poderá trazer danos à saúde. O consumo de carne vermelha é altamente necessário para a nossa nutrição, seus componentes são indispensáveis à vida e devem estar presentes na dieta diária para compor uma vida saudável, mesmo que não haja a ingestão de carne é necessário que se faça reposição destas proteínas por outros alimentos. (BARBOSA, 2013).

É atribuído a dieta vegetariana vantagens como baixos índices de gordura e colesterol. Apresenta melhores níveis de carboidratos complexos, fibras e outros itens indispensáveis a manutenção do bom funcionamento fisiológico. Porém os vegetarianos estritos, classificados como *vegans*, correm o risco de apresentar baixa em vitamina B12, vitamina D, cálcio, ferro e há casos de baixos níveis em riboflavina, que é um composto orgânico da classe das vitaminas (COZZOLINO 2007).

A maioria das pessoas entrevistadas tem preferência por carne vermelha pela facilidade em obtê-la e por ser prazeroso o seu consumo. Dentre os entrevistados 99 são homens sendo que, 44% têm preferência pelo consumo de carne e apenas 6% são vegetarianos enquanto das 101 mulheres entrevistadas 34,50% comem carne e 16% são vegetarianas. Tanto um grupo quanto o outro apresenta boa saúde quando adotam uma dieta adequada, mas é evidente a prevalência do consumo de carne vermelha.

A carne vermelha participa do grupo heme que se liga a miosina que participa da síntese de hemoglobina, que leva oxigênio para nossos alvéolos pulmonares. Sendo assim necessária para o ciclo respiratório. Comparando uma pessoa que não tenha ingestão desses alimentos, sua dieta para alcançar esse efeito será mais trabalhosa, ainda é possível que talvez o valor necessário a ser consumido diariamente não seja alcançado.

A carne tem um alto teor de ferro, porém tem grande valor de colesterol, por isso temos que ter a preocupação de comer o necessário para o nosso organismo. Ela não é feita para matar a fome, mas sim para complementar a dieta. Todos os alimentos tem que ser bem balanceados para que contribuam com a saúde.

A proteína completa é aquela derivada de alimentos como a carne, leite, ovos, peixes e aves que apresentam todos os aminoácidos essenciais em quantidades adequadas a sua manutenção. As proteínas parcialmente incompletas seriam as que fornecem aminoácidos em quantidade suficiente apenas para a manutenção orgânica, como algumas proteínas provenientes de leguminosas, oleaginosas e cereais. (COZZOLINO et al, 2012).

Tudo na medida certa traz benefícios e tudo o que ultrapassa limites causa problemas. Todos que seguem dieta alimentar adequada apresentam boa saúde e da mesma forma estão propensos a riscos de saúde se houver desequilíbrio na alimentação. Uma dieta adequada é indispensável para que o corpo sempre apresente boa saúde e boa forma com disposição adequada ao dia-a-dia.

METODOLOGIA

Este artigo foi elaborado a partir de revisão bibliográfica e procurou apresentar de forma sucinta à necessidade de uma alimentação saudável com os componentes indispensáveis a vida, que se encontra principalmente em carne vermelha, sendo possível também encontrá-los em fontes vegetais em menor teor de proteínas devendo ser consumidos em maior quantidade para compor os níveis diários necessários.

Através de Questionário de Vegetarianos e Onívoros, foram entrevistadas 200 pessoas.

O resultado da entrevista é apontado no gráfico de dados (Figura 1).

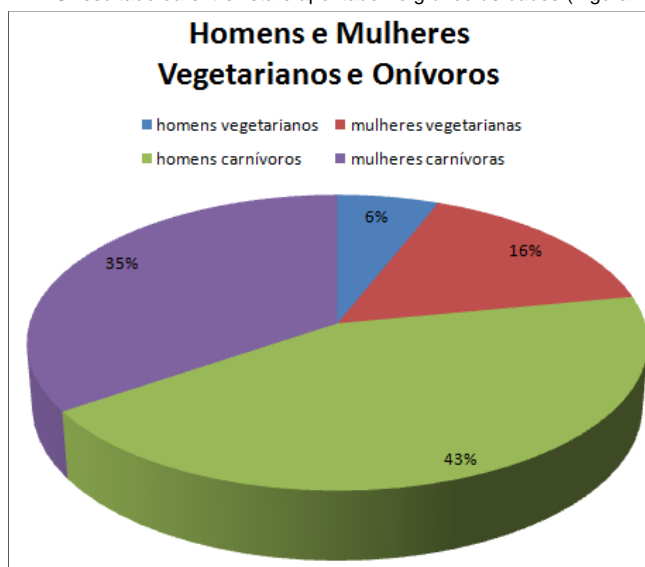


Figura 1 - Gráfico de Homens e Mulheres Vegetarianos e Onívoros.

REFERÊNCIAS

- ASSUNÇÃO, M. C. F.; DURO, S. M. S.; SCHNEIDER, B. C. Consumo de carnes por adultos do sul do Brasil: um estudo de base populacional. *Ciência e Saúde Coletiva*. 2014.
- BARBOSA, A. C. O. Aspectos positivos relacionados ao consumo de carne bovina. 2013. Monografia (Graduação Med. Veterinária) – Universidade de Brasília.
- COZZOLINO, Sílvia M. Franciscato. Biodisponibilidade de nutrientes. 4. ed. Barueri, SP: Manole, 2012.
- GIACOMETTI, D.C. Ervas condimentares e especiarias. São Paulo, Ed. Nobel, 1989.
- SOUZA, A. A. de; GLORIA, M. de S.; CARDODOSO, T. S.; Aceitação de dietas em ambiente hospitalar. *Revista de Nutrição*, Campinas, 2011.
- TEIXEIRA, R. C. M. A. et al. Estado nutricional e estilo de vida em vegetarianos e onívoros. *Revista Brasileira Epidemiologia*. 2006.
- PIRES, C. V. et al. Qualidade Nutricional e escore químico de aminoácidos de diferentes fontes protéicas. *Ciência Tecnológica Alimentar*. 2006.