

Carne, frango ou porco? Entenda o que é a mortadela

Vendido de cinco diferentes maneiras, o embutido pode ser feito com os três tipos de carne. Confira a diferença de produção da mortadela para a salsicha

Quem vê o grande embutido defumado que costuma apresentar pedaços maiores de gordura e toucinho e que é comumente temperado com alho, pimenta do reino, picles ou até mesmo pistache nem imagina que ele passa por um processo de produção muito similar ao da salsicha.

De acordo com o Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (MAPA), a mortadela é classificada como sendo um “produto cárneo industrializado, obtido de uma emulsão das carnes de animais de açougue, acrescido ou não de toucinho, adicionado de ingredientes, embutido em envoltório natural ou artificial, em diferentes formas, e submetido ao tratamento térmico adequado”. Basicamente, ela pode ser produzida com carne bovina, suína ou de frango. A matéria prima usada para diferenciá-la será decidida pelo fabricante, de acordo com o tipo de produto que deseja oferecer a seus clientes. Segundo especialistas se a mortadela for de carne bovina, ela provavelmente será de carnes da parte dianteira do animal, como acém, paleta, pescoço, músculo ou papada. As carnes diantei-



ras costumam ser mais duras pela falta de colágeno.

Como a mortadela é feita

Tanto a mortadela quanto a salsicha passam por um processamento muito delicado. Os dois são emulsionados e cozidos, o que faz com que a tecnologia utilizada tenha de ter muito cuidado na linha de processamento para não afetar a vida do produto.

O cuidado neste tipo de processo tem de ser redobrado. Quanto mais se tritura a carne, mais expõe sua superfície à ação do ambiente sobre a matéria prima. Não à toa, toda a produção é automatizada para evitar contato direto do funcionário com o alimento.

Esses dois embutidos são triturados em um equipamento chamado cutter, conhecido entre os especialistas da área como

homogeneizador de bacia rotativa. O processo das duas é muitíssimo parecido, o que muda é o tipo de tempero.

No caso da salsicha, a massa é embutida, cozida e colocada em um envoltório. Ao ser enviada para o supermercado ou açougue, a salsicha é retirada e vendida sem o envoltório. Já a mortadela é embutida em um envoltório maior e que já vira sua embalagem.

Veneno de aranha pode ajudar vítimas de derrame

A aranha estudada é a mais mortífera da Austrália: sua picada é capaz de matar o ser humano em 15 minutos

O veneno da aranha-funil, a mais mortífera na Austrália poderá ser o passo inicial para a criação do primeiro tratamento no mundo capaz de evitar que células cerebrais sejam danificadas após um acidente vascular cerebral. É o que revela um estudo inédito da universidade de Queensland, na Austrália, divulgado nesta terça-feira, 21/03. Utilizando pipetas, os cientistas sugaram o veneno de três aranhas da espécie, cujo veneno é capaz de matar o ser humano em até 15 minutos, e identificaram uma proteína chamada H11a. Entenderam que a substância se assemelhava a outros compostos químicos capazes de protegerem células



Aranha-funil é a espécie mais mortífera da Austrália

cerebrais. A substância foi recriada em laboratório e injetada em ratos. Segundo os pesquisadores, muitos dos distúrbios do sistema nervoso humano envolvem canais iônicos disfuncionais (por exemplo, epilepsia) ou canais iônicos sobre-ativos (dor crônica e acidente vascular cerebral). Assim, eles estão procurando moléculas que modulam a atividade destes canais. O veneno de pequenos invertebrados venenosos, como aranhas, centopeias e escorpiões, evoluiu para direcionar o sistema nervoso de insetos e, consequentemente, estão absolutamente cheios de moduladores de canais iônicos. No estudo, os pesquisadores descreveram a H11a como “altamente neuro protetor”, nos modelos do que acontece quando alguém sofre um derrame causado por um coágulo de sangue. A Associação Nacional de Acidente Vascular Cerebral, na Austrália, surpreendeu-se com a descoberta, mas acredita que ainda não se sabe se a proteína poderá ser usada em futuros tratamentos para humanos. “Qualquer tratamento que tenha o potencial de reduzir os danos causados por acidente vascular cerebral é muito bem vindo, especialmente se isso pode beneficiar as pessoas que são incapazes de chegar ao hospital rapidamente, mas ainda é muito cedo para sabermos se esta pesquisa pode oferecer uma alternativa para pacientes com AVC”, ponderou a associação.

O PERIGOSO EFEITO COLATERAL DA DIETA SEM GLÚTEN: DIABETES

O glúten, proteína presente em cereais como trigo, centeio e cevada, assumiu o posto de vilão da saúde e da dieta. Após diversas celebridades, como a atriz Gweneth Paltrow e a estilista e ex-Spice Girl Victoria Beckham, e adeptos da onda “fitness” atribuírem seus corpos magros à dieta sem glúten, especialistas iniciaram um movimento para provar que a substância é prejudicial à saúde e à boa forma. No entanto, agora começam a aparecer os primeiros estudos sobre os “efeitos colaterais” dessa moda.

No mais recente deles, pesquisadores da Universidade Harvard, nos Estados Unidos, concluíram que pessoas que eliminaram o glúten da dieta estão mais propensas a desenvolver diabetes tipo 2. A proteína de fato pode ser prejudicial ao organismo – mas, comprovadamente, apenas entre aqueles que sofrem de doença celíaca, que afeta uma em cada 200 pessoas no mundo. No entanto, muitas pessoas sem o problema começaram a seguir uma dieta ‘gluten free’ (sem glúten) acreditando que ser melhor para a saúde e forma física.

Com o objetivo de avaliar se o consumo de glúten afetava a saúde das pessoas que não tinham a doença celíaca, mas insistiam em eliminá-lo da alimentação, Geng Zong, pesquisador do Departamento de Nutrição da Escola de Saúde Pública da Universidade de Harvard, analisou o consumo de glúten e a saúde de 200.000 pessoas, acompanhadas durante 30 anos. Nesse período, foram descobertos mais de 15.000 casos de diabetes tipo 2 entre os participantes.

Associação entre o glúten e o diabetes

Os resultados mostraram que quem consumiu mais de 12 gramas de glúten por dia, tinha menos risco de desenvolver diabetes tipo 2. Por exemplo, as pessoas que ingeriram a maior quantidade de glúten tinham uma probabilidade 13% menor de desenvolver diabetes tipo 2 do que aquelas que consumiam a menor (até 4 gramas por dia).

O estudo concluiu também que quem tirou a proteína da dieta, acabou consumindo menos fibras, e consequentemente predisposto a aumentar as chances do diabetes. Alimentos sem glúten geralmente têm menos fibra e outros micronutrientes, o que os torna menos nutritivos, além de custarem mais. Pessoas sem doença celíaca deve reconsiderar a decisão de limitar seu consumo de glúten principalmente no que diz respeito à prevenção de doenças crônicas como o diabetes.

Alimentação integral e balanceada

O diabetes tipo 2 ocorre quando o organismo de uma pessoa torna-se resistente à insulina, o hormônio que controla os níveis de glicose no sangue e é uma das principais doenças da atualidade. Para diminuir o risco de diabetes, em uma dieta com ou sem glúten recomenda-se sempre optar por alimentos integrais e evitar industrializados.

Precisamos entender que o glúten não é vilão. Ele só é prejudicial para quem tem doença celíaca. Os carboidratos presentes em alimentos que contêm a substância são benéficos para a saúde. Não é natural restringir seu consumo, nosso organismo não está acostumado a essa restrição

PEDRA NA VESÍCULA, DEVO OPERAR?

“Descobri que tenho uma pedra na vesícula! Tenho mesmo que operar?” Esta é uma pergunta muito comum no consultório de um gastrocirurgião, além de ser absolutamente compreensível. Enquanto sabemos que as pedras nos rins podem ser quebradas e eliminadas pelas urina, por que as pedras da vesícula devem ser retiradas cirurgicamente, junto com o órgão? Vamos lá, existe explicação clara e lógica para isto.

Quando ocorre a formação de cálculos biliares na vesícula, isto por si só determina que o órgão, a vesícula biliar, não está trabalhando de forma adequada. Podem ser vários cálculos ou um único, podem ser grandes ou bem pequenos, conhecidos como microcálculos. O fato é que, ao contrário dos cálculos renais, temos que torcer para que eles fiquem “quietinhos” dentro da vesícula. Caso contrário, estaremos diante de possíveis complicações desta doença que podem se transformar em situações muito graves.

Para que possamos entender estes riscos, precisamos conhecer um pouco a função e a anatomia da vesícula biliar e do sistema que drena a bile entre o fígado (seu produtor) e o duodeno (primeira parte do intestino fino). Ao produzir a bile, o fígado a envia para a vesícula biliar (uma espécie de bexiguinha que fica embaixo dele), para que lá seja armazenada. Os canais de bile que saem de dentro do fígado se unem com o canal da vesícula biliar e juntos formam um único ducto que leva a bile até o duodeno através de um pequeno orifício chamado papila (por onde o canal da bile desemboca no intestino fino). Talvez os leitores já tenham imaginado o que pode acontecer caso as pedras da vesícula saiam de dentro dela? Isso mesmo, elas podem obstruir estes canais, desde o canal da vesícula biliar até o ducto principal que chega no duodeno. Em qualquer uma destas condições, a bile tende a se infectar por não ser drenada. Este entupimento leva a um processo infeccioso agudo. Isto agrava muito uma possível cirurgia, agora emergencial, que poderia ter sido realizada de forma eletiva e muito mais segura. Para piorar um pouco a situação, na papila (onde desemboca o canal da bile), também desemboca o canal do pâncreas e, assim, o entupimento de ambos pode levar também a uma pancreatite aguda, situação clínica muito grave e que pode até levar a morte do paciente.

Mais uma razão para ser operado da vesícula sempre que for diagnosticado cálculos biliares, é o fato de que a cirurgia é muito segura e, atualmente, realizada, em praticamente 100% das vezes, por via videolaparoscópica, ou seja, através de pequenos orifícios na pele. Isto permite rápida recuperação, com índices muito pequenos de complicações. Muitas vezes, pode-se até receber alta hospitalar no mesmo dia da cirurgia. Mas atenção, podem existir situações onde a retirada da vesícula é discutível ou mesmo contraindicada, como por exemplo, naquelas pessoas com idade muito avançada, outras comorbidades, com apenas um cálculo grande e assintomático. Sempre uma avaliação médica poderá esclarecer se o caso é de exceção e não deve ser operado. Por isso, não fique esperando que as coisas compliquem, trate eletivamente seus cálculos biliares e viva com mais segurança.

CRUZEIRO DO SUL
Desde 1965
Medicina com Amor pela sua Saúde!

PROJETOS & EVENTOS

Aleitamento Materno

A FORMA MAIS IMPORTANTE DE NUTRIR A CRIANÇA

O Leite materno é o melhor alimento para o bebê, devido aos componentes nutricionais, antinfeciosos, imunológicos e seus benefícios psicológicos e sociais.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde, é recomendada amamentação exclusiva nos primeiros 6 meses de vida.

A amamentação proporciona o crescimento e desenvolvimento adequado do bebê e protege contra infecções como, por exemplo, diarreia, infecções respiratórias e otite média. Diminuirá as chances de ter alergia. Acalma o bebê e diminui as cólicas

A amamentação contribui ainda para a saúde da mulher, facilita a perda de peso, reduz o risco de doenças cardiovasculares, câncer de mama e ovário, entre outros benefícios.

Converse com seu médico.

PROGRAMA DE PROMOÇÃO À SAÚDE E PREVENÇÃO DE RISCOS E DOENÇAS.

CURSO BÁSICO DE INFORMÁTICA

Aprenda a utilizar o computador, que é uma ferramenta muito necessária nos dias de hoje.

OBJETIVO DO CURSO

Possibilitar o uso do computador para realizar atividades que facilitam o dia a dia.

Conteúdo:

- Acesso seguro à Internet
- Criação e uso de e-mail
- Pagamentos online
- Controle financeiro pessoal
- Criação de apresentações
- Elaboração de textos

PÚBLICO ALVO

Adultos e idosos, com 30 anos ou mais

DATA E HORÁRIO

De 01 de março a 05 de julho

Quartas, das 14h às 16h

LOCAL

Associação Pestalozzi de Osasco
Rua Dionísio Bizarro, 415
Jardim Ester - Osasco | SP

CARGA HORÁRIA

36 horas

VAGAS DISPONÍVEIS

08 vagas

VALOR DO INVESTIMENTO

Pagamento em 04 parcelas iguais de R\$ 148,00, em dinheiro ou cheque

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES

coordenacao@pestalozziosasco.org.br
3682 2158 (falar com Rafaela)

