

MITOS E FATOS SOBRE A CARNE BOVINA

1. Americanos consomem muita carne:

Na média, os americanos consomem somente 147g de alimentos do grupo de carnes/ por dia enquanto o Guia Alimentar da USDA recomenda 165g, baseado numa dieta de 2000kcal. Estudos mostram que 72% das mulheres e 37% dos homens não estão consumindo o número mínimo de porções do grupo de proteínas.

Além disso, 87% das meninas de idade 6 – 11 anos, 74% das meninas de idade 12 -19, 76% dos meninos de 6- 11anos e 45% dos meninos de idade 12 -19 comem menos que as porções recomendadas do grupo de proteínas, o que pode levar a sérias conseqüências para seu desenvolvimento físico e cognitivo. Uma só porção de 100g de carne magra é excelente fonte de proteína, zinco, vitamina B12, selênio e fósforo, e boa fonte de niacina, vitamina B6, ferro e riboflavina.

2. A carne contribui para a maioria da dieta ocidental:

Sabidamente, enquanto a ingestão de gorduras proveniente da carne está declinando, a ingestão lipídica de outras fontes está aumentando. As gorduras escondidas estão no grupo dos carboidratos e hortaliças e contribuem com mais lipídeo às dietas americanas que as carnes vermelhas e/ou processadas.

3. A carne tem mais gordura, gordura saturada e calorias:

A carne bovina é hoje mais magra que antes e vai de encontro às normas de uma dieta saudável, pobre em gordura saturada. A carne bovina é 20% mais magra que o indicado pelo USDA 14 anos atrás, e há no mínimo 19 cortes de carne, incluindo muitas das favoritas, que coincidem com as normas governamentais para carnes magras. Doze dos 19 cortes magros de carne bovina têm, na média, somente um grama a mais de gordura saturada que um peito de frango sem pele, em cada porção de 100g. Ainda, os cortes mais magros de carne bovina tem 8 vezes mais vitamina B12, 6 vezes mais zinco e 3 vezes mais ferro que peito de frango sem pele.

| | Picanha 100g | Lagarto 100g | Peito de frango s/ pele 100g | Chocolate ao leite 46,5g |
|--|--------------|--------------|------------------------------|--------------------------|
| Calorias totais | 176 | 144 | 141 | 235 |
| Proteínas | 25g | 25g | 26,5g | 3,4g |
| Gorduras totais | 7,5g | 4g | 3g | 13g |
| Gordura saturada | 2,9g | 1,5g | 0,87g | 6,3g |
| Zinco | 4,6g | 4,2g | 0,85g | 0,88g |
| Ferro | 1,6g | 2 | 0,89g | 1 |
| Vitamina B12 | 1,3g | 1,3g | 0,29g | 0,27g |
| Fonte: Laboratório de Dados nutricionais da USDA em http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search/index.html | | | | |

4. Uma dieta sem carne é mais saudável:

Os alimentos naturalmente ricos em nutrientes, como a carne magra, ajudam as pessoas a obter mais nutrientes essenciais em menos calorias. Uma porção de 100g de carne magra contribui com menos de 10% das calorias numa dieta diária de 2000kcal, já que é excelente fonte de proteína, zinco, vitamina B12, selênio e fósforo, e boa fonte de niacina, vitamina B6, ferro e riboflavina.

Uma porção de 100g de carne magra tem a mesma quantidade de proteína que 1 ½ xícaras de leguminosas (feijões), porém metade das calorias. Ao contrário das proteínas vegetais, a carne magra é fonte de proteína de alta qualidade e o suprimento alimentar mais prontamente disponível e ainda, fonte facilmente absorvida de ferro e zinco. A carne bovina é excelente fonte de vitamina B12, um nutriente essencial que não está prontamente disponível em fontes protéicas vegetais.

5. Organizações de saúde recomendam o consumo de frango e peixe, mas não de carne vermelha:

Relatórios de especialistas do Programa de Educação Nacional ao Colesterol atestam que 150 – 180g de carne magra por dia fazem parte apropriada de dietas de baixo teor lipídico, destinadas a diminuir o colesterol sérico. O relatório, aprovado pela Associação Americana do Coração e 26 outras grandes organizações de saúde, diz “Não é necessário eliminar ou reduzir drasticamente o consumo de carne vermelha magra. Carne magra contém ferro altamente absorvível e é boa fonte de zinco e vitamina B12.”

6. Carne bovina é difícil de digerir:

A digestibilidade refere-se à proporção de um alimento disponível ao organismo como nutriente absorvido. A carne bovina é altamente digerível – de fato 97% da carne é digerível, em comparação a 89% da farinha de trigo e 65% da maioria das hortaliças. Contudo, muitas pessoas relacionam digestibilidade com a extensão de tempo que um alimento permanece no estômago. A carne bovina e outros alimentos protéicos permanecem no estomago por tempo maior que as frutas e hortaliças – e conseqüentemente passam sensação de saciedade por um período maior de tempo.

7. Os hormônios de crescimento utilizados na produção da carne bovina não são seguros:

O conceito exposto abaixo está correto, porém, é importante salientar que no Brasil é proibido por lei a utilização de hormônios ou promotores de crescimento na pecuária Bovina. Dessa forma, essa prática muito comum nos EUA não acontece no Brasil.

A indústria da carne bovina esforça-se continuamente para aumentar a eficiência em fornecer produtos de alta qualidade, conforme demanda dos consumidores. “Hormônios promotores de crescimento” têm sido utilizados em anos recentes para aumentar a habilidade do animal em utilizar com mais eficiência os nutrientes que consomem, produzindo mais músculos e menos gordura. Os hormônios são administrados colocando-se um implante (cerca de

metade de uma borracha de lápis) sob a pele na parte central da orelha do animal. Esta localização é utilizada porque as orelhas não são oferecidas para o consumo humano.

Os animais que são implantados com estes hormônios crescem de 15 a 20% mais rápido que os animais não tratados. Como benefício, o gado produz mais carne magra e menos gordura que o gado criado sem hormônios. Mas é esta carne segura para o consumo humano? As evidências mundiais científicas indicam que não há perigo para a saúde humana resultante do consumo de carne de animais implantados com hormônios promotores de crescimento.

8. São dadas grandes quantidades de antibióticos ao gado bovino em base regular:

Novamente é importante salientar, que o uso de antibióticos na pecuária brasileira se restringe ao tratamento de alguma doença que acomete o animal, sendo que a carência no período de abate é respeitada. Como os confinamentos no Brasil são ainda uma parte muito pequena da produção animal, pode-se dizer que a utilização de antibióticos como aditivos na alimentação do gado simplesmente não ocorre, sendo seu uso exclusivamente terapêutico.

Na realidade, os antibióticos são utilizados parcimoniosamente pelos criadores. Antibióticos são usados para tratar animais que estão doentes, mas não é permitida a comercialização destes animais até que os resíduos de antibióticos tenham sido reduzidos a níveis seguros no sistema animal (como determinado pelas leis da FDA nos EUA e pela ANVISA no Brasil).

Além do mais, a indústria bovina não fornece penicilina ao gado, pois nunca provou ser eficiente, e nunca foi aprovada pela FDA para uso em aditivo alimentar do gado. Tetraciclina, por outro lado, foi aprovada pela FDA e era amplamente utilizada no passado. Deste 1985, o uso de tetraciclina como aditivo alimentar rotineiro tem sido descontinuado, embora volumosos dados da USDA e da FDA mostrem claramente que o uso de antibióticos na alimentação não resulta em resíduos na carne.

9. Tem sido encontrados altos níveis de pesticida e resíduos na carne bovina e seus derivados:

Os resíduos de pesticida não foram considerados como problema na indústria da carne bovina. São uma grande preocupação dos consumidores, mas estas substâncias representam pouco risco à saúde humana. Se porventura acontecesse, qualquer possível resíduo na carne estaria bem aquém dos níveis preconizados como inseguros pela FDA e a Organização de Saúde Mundial (OMS).

Nos EUA, o FDA monitora de perto a sanidade de qualquer droga usada pela indústria bovina. O Serviço de Inspeção e Sanidade Alimentar da USDA inspeciona os animais para assegurar que o suprimento de carne esteja seguro e integral. Sob os regulamentos da FDA, a quantidade de resíduos na carne de gado implantado com hormônios não pode exceder 1% da quantidade média de hormônio produzido por um indivíduo no segmento mais sensível da população humana. Por exemplo, um menino saudável pré-pubescente, que produz 41,500mg de estrógenos a cada dia (assumindo que 10% do estrogênio digerido está sendo absorvido) teria de consumir mais que 2180 porções de 100g de carne bovina por dia para igualar o limite de 1%.

10. Existem bons alimentos e maus alimentos:

Não existe tal parâmetro de bom alimento e mau alimento em quantidades apropriadas. Os alimentos não devem ser levados em conta isolados, mas deve ser examinada a dieta total. Existem dietas saudáveis e existem dietas não apropriadas. Variedade e equilíbrio são as chaves de uma dieta saudável.

Traduzido e adaptado do Utah Beef Council por Licinia de Campos - 11/11/05.