

Oeste News – MS – 13/07/09

Sorvete evita hemorragias; confira mitos sobre esta delícia

Quem nunca ouviu a frase "tomar sorvete no inverno dá dor de garganta" ou "sorvete engorda"?

São mitos que deixam muitos consumidores e apreciadores de sorvete na dúvida. No inverno, então, a intensidade com que essas frases são ditas aumenta. Mas não se preocupe; tome, sim, sorvete no inverno - não faz mal.

Quer um exemplo de que frio e sorvete são amigos?

Os países da Europa, onde o inverno é muito mais rigoroso do que no Brasil. Em países como a Suíça, o consumo per capita é de 14,4 litros por ano, enquanto que, no Brasil, é de apenas 4,7 litros por ano - e concentrado no verão.

Por isso, fizemos um pequeno guia para você saborear o seu sorvete neste inverno sem culpa!

Acompanhe.

Sorvete dá gripe e dor de garganta

Não há doenças cientificamente associadas ao consumo de sorvete.

Sorvete não é saudável

O sorvete é tão saudável quanto uma maçã, pois contém ingredientes e/ou nutrientes importantes para o organismo. Dentro de uma dieta equilibrada, o sorvete pode ser consumido diariamente. Os bons sorvetes têm cerca de 70% de leite em sua formulação e são ótimas fontes de cálcio. Procure também os sorvetes de frutas 100% naturais - cada fruta tem um nutriente diferente.

O de limão, por exemplo, é fonte de vitamina C.

Sorvete não é natural

Alguns, de fato, não são, mas muitos no mercado ostentam o selo "100% natural". O sorvete, aliás, é um produto alimentício e saudável. Existe uma confusão com natural e industrial. Um não tem, necessariamente, ligação com o outro. A naturalidade ou não do produto está associada aos ingredientes, que podem ser naturais ou artificiais. Os bons sorvetes são preparados a partir de ingredientes naturais simples, como leite, frutas, chocolate e açúcar. Assim, são naturais. Estes ingredientes são misturados em um processo industrial, que pode ser infinitamente mais confiável do que muitos processos artesanais. Por meio de um processo industrial e investimentos em tecnologia é possível eliminar a possibilidade de contaminação microbiológica e obter excelentes condições de higiene. Assim, o fato de ser industrializado não significa que seja artificial, e tampouco o fato de ser artesanal torna um produto natural.

Sorvete é mais calórico que uma barra de chocolate ou outros snacks/doces

Não necessariamente. Para se ter ideia, 3 bolas de um sorvete light de frutas têm a mesma quantidade de calorias que uma barra de cereal; 2 bolas de sorvete de flocos, creme ou tipo napolitano (60g cada) têm a mesma quantidade de cálcio que um copo de leite.

Quantas vezes por semana uma criança pode tomar sorvete? A partir de que idade o alimento é recomendado?

A partir de um ano a alimentação de uma criança pode ser igual ao do restante da família, mas com consistência adequada para a idade. O sorvete é um alimento desenvolvido com ingredientes como fruta e leite e pode perfeitamente ser consumido por crianças dentro de uma alimentação equilibrada. A frequência de consumo depende da idade e da alimentação da criança.

Sorvete engorda?

O conteúdo calórico de um sorvete é significativamente menor do que as pessoas acham.

Sorvete, assim como qualquer outro alimento, deve ser consumido dentro de uma dieta equilibrada. E o conceito "caloria" tem uma conotação, muitas vezes, errada. O organismo é motivado por calorias. Quando não há equilíbrio e ocorre o consumo de mais calorias do que o corpo necessita, há ganho de peso. Assim, incluir o sorvete em uma dieta balanceada é, além de saudável, muito gostoso.

Quem tem triglicérides altas pode consumir sorvete?

A alimentação de quem tem triglicérides altas exige cuidados especiais, portanto, é fundamental discutir a inserção dos alimentos com um médico ou nutricionista.

Quais sorvetes podem ser consumidos por quem tem sensibilidade à lactose?

Todos os sorvetes que não levam leite em sua formulação.

Sorvete deve ser dado a quem acaba de operar as amídalas?

Sim. Por ser gelado, o sorvete evita hemorragias no local.

O consumo de sorvete é indicado por dentista depois da extração do dente do siso. Por quê?

Pelo mesmo motivo da pergunta acima. Por ser gelado, o sorvete evita hemorragias no local.

Fonte: terra