

Propriedades do Leite

Poucos alimentos são tão nutritivos quanto o leite. Além do elevado teor em cálcio, o leite é uma excelente fonte de proteínas de elevada qualidade e fornece outros minerais e vitaminas importantes. O teor de cálcio e fósforo do leite é vital para a formação de ossos e dentes. É especialmente importante durante a infância e adolescência para assegurar um crescimento ósseo adequado. É também importante na idade adulta para prevenir e atrasar a perda de massa óssea, responsável pelo aparecimento da osteoporose e fracturas. Além disso, o teor de vitamina D facilita a absorção e fixação do cálcio. O leite contém triptofano, um aminoácido que estimula a produção de serotonina, um neurotransmissor com efeitos calmantes. É este o motivo pelo qual se aconselha o consumo de leite antes de se deitar para induzir o sono. O conteúdo de vitaminas do complexo B é importante para diversos processos metabólicos. Além disso, a vitamina B12 é benéfica para a saúde cardiovascular. O leite meio-gordo tem a composição nutricional mais equilibrada para a população em geral. Pessoas com preocupação de ingestão energética ou de gordura podem optar pelo leite magro, enquanto as crianças poderão optar pelo leite gordo se assim for aconselhado. O consumo de leite pode ser desaconselhado nalgumas condições de saúde, como a intolerância à lactose e a alergia às proteínas do leite.

O leite fornece proteínas da melhor qualidade ao preço mais barato, que beneficiam o crescimento e desenvolvimento das crianças e adolescentes, garantem um aprovisionamento protéico seguro aos idosos e melhoram a nutrição de todos nós.

A lactose é o único hidrato de carbono presente no leite. Algumas pessoas não conseguem degradar eficazmente a lactose, queixando-se frequentemente de flatulência e diarreias. No entanto, alguns estudos sugerem que os indivíduos com má absorção de lactose conseguem tolerar a ingestão de cerca de 12 g de lactose/dia – o que equivale a aproximadamente 250 ml de leite -, sobretudo quando esta é acompanhada de outros alimentos. Nestes indivíduos, o leite gordo parece também ser melhor tolerado do que o leite magro. Os sintomas de intolerância à lactose desaparecem com a ingestão de queijos, iogurtes e gelados.(...)

Fontes:

APN - Associação Portuguesa dos Nutricionistas

<http://laranjaimao.wordpress.com/2008/01/17/propriedades-do-leite/>

<http://www.cienciadoleite.com.br/?action=1&type=4> -> interessante