

ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS CONTÊM EMULSIFICANTES PREJUDICIAIS À SAÚDE?

FAKE



OS EMULSIFICANTES NÃO FAZEM QUALQUER MAL À SAÚDE. APESAR DO NOME APARENTEMENTE COMPLEXO, EMULSIFICANTES SÃO MOLÉCULAS QUE PERMITEM QUE UMA SUBSTÂNCIA À BASE DE ÁGUA SE MISTURE COM UMA SUBSTÂNCIA À BASE DE ÓLEO, FORMANDO UMA EMULSÃO.

A maionese caseira ou industrializada, por exemplo, leva gema de ovo porque esse ingrediente contém naturalmente a lecitina, que atua como emulsificante. Outros exemplos de emulsões são manteiga, margarina e café expresso.



O QUE É IMPORTANTE SABER?

Não há motivos para temer os emulsificantes presentes naturalmente nos alimentos ou adicionados aos alimentos processados. Na indústria de alimentos, um emulsificante regularmente usado é a lecitina, que está naturalmente presente na gema do ovo, no grão de soja, na semente de girassol.

O leite em pó integral, por exemplo, tem emulsificante lecitina em sua composição para facilitar a dissolução em água, mesmo quando fria. Em dois copos de leite reconstituído há cerca de 0,26 g de lecitina. Como comparação, um ovo grande contém cerca de 0,88 g de lecitina e 1/2 xícara de grãos de soja tostados tem cerca de 0,25 g de lecitina.

É importante destacar que a lecitina, usada como emulsificante na indústria, é formada principalmente por colina (cerca de 70%) – uma das vitaminas do complexo B – que ajuda na digestão de gordura e no transporte de nutrientes para dentro da célula. Nosso corpo produz pequenas quantidades de colina, por isso, devemos ingeri-la nos alimentos.

VEJA A QUANTIDADE DE LECITINA CONTIDA EM ALGUNS ALIMENTOS

A lecitina é uma substância natural usada como aditivo alimentar, sendo identificado com o número INS 322. Atua como emulsificante e ajuda a misturar óleo em água.



1



1 OVO
0,88 G DE LECITINA



2



1/2 XÍCARA DE GRÃOS DE SOJA TOSTADOS
0,25 G DE LECITINA



3



LEITE EM PÓ PARA PREPARO DE 1 COPO DE LEITE
0,13 G DE LECITINA

REFERÊNCIA:

Iowa State University. Functionality of egg yolk lecithin and protein and functionality enhancement of protein by controlled enzymatic hydrolysis.