

O PROCESSAMENTO DESTRÓI OS NUTRIENTES DO ALIMENTO?

FAKE



ALGUNS MÉTODOS DE PROCESSAMENTO PODEM ATÉ MESMO MELHORAR A QUALIDADE NUTRICIONAL DE UM ALIMENTO OU, AINDA, FAZER COM QUE ELA NÃO DIMINUA.

Industrialmente, as condições de processamento estabelecidas para cada alimento têm a finalidade de eliminar todos os microrganismos patogênicos e a maior parte dos que podem deteriorar o alimento.



O QUE É IMPORTANTE SABER?

Nos casos em que o processamento reduz o teor de algum nutriente, essa diminuição costuma ser pouco relevante. Um exemplo interessante é o do leite, que tem a presença indesejável de várias espécies de microrganismos que podem resultar em perigo para a saúde, ou podem estragar ou azedar o alimento.

A indústria utiliza o método de pasteurização (tratamento térmico menos intenso) ou da esterilização UHT (tratamento térmico mais intenso) para tornar o leite seguro e com maior tempo de conservação.

O valor nutritivo do leite muda muito pouco com o calor desses processos. As principais perdas são do aminoácido lisina, que não é importante porque está presente em excesso nas proteínas do leite, e de vitaminas do complexo B, que podem variar até 10% para o leite pasteurizado e de 5% a 20% no leite esterilizado UHT.

VOCÊ SABIA?

A Tecnologia de Alimentos é a aplicação da ciência dos alimentos para seleção, conservação, transformação, acondicionamento e distribuição de alimentos nutritivos e seguros.

Institute of Food Technologists (IFT).
<https://www.ift.org/>

Para levar ao público diversas curiosidades sobre o tema, a ABIA e a Faculdade de Engenharia de Alimentos (FEA) da Unicamp lançaram a série “Processamento de Alimentos para Curiosos”, que pode ser vista em <https://www.youtube.com/channel/UCwQPGDmgsi078R61HFJBIWA>

PROCESSAMENTO EM CASA

O processamento de alimentos está presente não só na indústria, mas também no nosso dia a dia. A pasteurização industrial do leite, por exemplo, é equivalente a ferver o leite em casa. Veja mais exemplos na tabela abaixo:



O QUE É PROCESSAMENTO

EM CASA

FERVER O LEITE

ASSAR

BRANQUEAR

REFOGAR

FRITAR

REDUZIR

PENEIRAR

MISTURAR

HOMOGENEIZAR

NA INDÚSTRIA

PASTEURIZAÇÃO

ASSAR

BRANQUEAR

REFOGAR

FRITAR

REDUZIR

PENEIRAR

MISTURAR

HOMOGENEIZAR

REFERÊNCIAS:

WALSTRA, P.; WOUTERS, J.T.M.; GEURTS, T.J. Milk for Liquid Consumption. In: Dairy Science and Technology. 2nd Edition. New York: Taylor & Francis Group, LLC, p. 421-444, 2006.

BRASIL. Ministério da Agricultura Pecuária e abastecimento. Instrução Normativa MAPA nº 76 - Regulamentos Técnicos que fixam a identidade e as características de qualidade que devem apresentar o leite cru refrigerado, o leite pasteurizado e o leite pasteurizado tipo A. Diário Oficial da União: Brasília, Distrito Federal, 26 de novembro. 2018.

BRASIL. Ministério da Agricultura Pecuária e abastecimento. Instrução Normativa nº 55, de 30 de setembro de 2020 - Altera a Instrução Normativa nº 76, de 26 de novembro de 2018.

BRASIL. Ministério da Agricultura Pecuária e abastecimento, Portaria nº 370. Regulamento Técnico de Identidade e Qualidade do Leite U.H.T (U.A.T). Diário Oficial da União: Brasília, Distrito Federal, 04 de setembro.1997.

Institute of Food Technologists (IFT)