

Gado de Corte Divulga

Campo Grande, MS, dez. 2000 nº 41

ISSN 1516-5558

CARNE BOVINA: ALIMENTO NOBRE INDISPENSÁVEL

Ezequiel Rodrigues do Valle¹

É sempre bom lembrar: não existe alimento que contenha todos os nutrientes, em quantidade e qualidade necessárias à manutenção da saúde e das atividades diárias. Por esse motivo, os nutricionistas recomendam que a dieta seja composta de alimentos pertencentes a vários grupos (carnes, leite e derivados, frutas, vegetais e cereais). Com relação ao grupo das carnes, sabe-se que a carne bovina magra, similarmente à carne branca das aves (sem pele) e ao lombo suíno, é fonte importante de proteína e deve fazer parte de uma dieta balanceada com os nutrientes dos demais grupos de alimentos. Os teores de colesterol e gordura da carne bovina magra são também semelhantes aos da carne branca das aves sem pele, como também ao do lombo suíno (Tabela 1).

O consumo excessivo de gordura (principalmente a saturada), de origem animal ou vegetal, é um fator importante no desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Para prevenir riscos de desenvolvimento dessas doenças, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que a ingestão diária de gordura, total e saturada, seja limitada a um determinado percentual da dieta. Para a gordura total, esse limite é de 30% da energia de manutenção, e para a gordura saturada, de 10%. Exemplificando, a energia de manutenção para homens com idade superior a 50 anos é de 2.300 quilocalorias/dia. Portanto, os limites diários de ingestão de gordura, total e saturada, seriam de 690 quilocalorias/dia e 230 quilocalorias/dia, respectivamente. Um bife de 100 gramas de contrafilé bovino magro, de animais da raça Nelore, possui 3,9 gramas de gordura total (35,1 quilocalorias) e 1,9 grama de gordura saturada (17,1 quilocalorias). Assim, o consumo diário de 100 gramas de contrafilé grelhado irá contribuir com apenas 5% da energia proveniente da gordura total e com pouco mais de 7% da gordura saturada. Observa-se que esses valores estão muito abaixo daqueles recomendados pela OMS.

¹ Eng.-Agr., Ph.D., CREA Nº 27882/D-Visto 1528/MS, Embrapa Gado de Corte, Rodovia BR 262 km 4, Caixa Postal 154, CEP 79002-970, Campo Grande, MS. Correio eletrônico: ezequiel@cnpqg.embrapa.br

TABELA 1. Composição nutricional das carnes bovina, suína e de aves (grelhada ou cozida, porção de 100 gramas).

	Unidade	Alcatra ¹	Lombo suíno	Peito de frango
Energia	Kcal	191	164	165
Proteína	g	30,4	28,1	31
Gordura	g	6,8	4,8	3,6
Minerais				
Ferro	mg	3,4	1,5	1
Magnésio	mg	32	28	29
Fósforo	mg	244	259	228
Potássio	mg	403	437	256
Zinco	mg	6,5	2,6	1
Selênio	µg	32,9	48,1	27,6
Vitaminas				
Tiamina (B1)	mg	0,13	0,94	0,07
Riboflavina (B2)	mg	0,29	0,39	0,11
Niacina	mg	4,28	4,71	13,71
Ácido pantotênico	mg	0,39	0,69	0,96
Folacina	µg	10	6	4
Vitamina B6	mg	0,45	0,42	0,60
Vitamina B12	µg	2,85	0,55	0,34
Ácidos graxos				
Saturados	g	2,65	1,66	1,01
Monossaturados	g	2,90	1,93	1,24
Poliinsaturados	g	0,26	0,41	0,77
Colesterol	mg	89	79	85

Fonte: USDA, ARS. USDA Nutrient Database for Standard Reference, release13. Nutrient Data Laboratory homepage (www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp). Dezembro de 2000.

¹Alcatra: dados para bovinos de raças européias.

É necessário ressaltar, no entanto, que a gordura é um dos componentes essenciais da dieta humana, pois, além de fornecer maior quantidade de energia (9 quilocalorias/grama), comparada aos carboidratos (3,7 quilocalorias/grama) e à proteína (4 quilocalorias/grama), contém ácidos graxos essenciais (aqueles não produzidos pelo organismo, mas que devem estar presentes na dieta). A gordura, além de conferir sabor ao alimentos, também auxilia no transporte e na absorção das vitaminas lipossolúveis A, D, E, e K pelo intestino.

A carne bovina é também uma excelente fonte de proteína. Uma porção de 100 gramas de contrafilé grelhado de animais zebuínos, sem a gordura de cobertura, contém 30 gramas de proteína. O teor calórico é baixo (190 quilocalorias), como também são as concentrações de colesterol (67 miligramas/100 gramas) e gordura (3,9 gramas/100 gramas). Além de conter elevados teores de proteína de alta qualidade, a carne bovina é rica em ácidos graxos essenciais, em vitaminas do complexo B (tiamina, riboflavina, niacina, ácidos fólico e pantotênico, e vitaminas B6 e B12), em minerais (K, P, Mg, Fe e Zn) e em aminoácidos essenciais. Possui ainda altas concentrações de ácido linoléico conjugado (CLA), composto associado à prevenção e combate de determinados tipos de câncer. Por causa da multiplicidade de nutrientes que a compõe e à alta biodisponibilidade dos mesmos, a carne bovina tem sido considerada como um alimento de alta densidade nutricional.

Todos os nutrientes contidos na carne são importantes para a saúde humana, destacando-se os minerais ferro e zinco. O ferro é essencial para diversas funções do organismo. Além de dar suporte ao sistema imunológico, forma parte da hemoglobina dos glóbulos vermelhos, responsável pelo transporte de oxigênio e dióxido de carbono. Esse oxigênio é utilizado para liberar energia do alimento, a qual é utilizada para crescimento, respiração, locomoção e demais funções do organismo. Nas carnes, o ferro é encontrado na forma “heme”, de mais fácil absorção pelo organismo do que o ferro “não-heme”, disponível nos vegetais, cereais, frutas e ovos. A inclusão da carne na dieta aumenta a biodisponibilidade do ferro “não-heme” encontrado nos vegetais. O sintoma clássico de deficiência de ferro é a anemia. Dietas deficientes em ferro retardam o crescimento de crianças, além de prejudicar a habilidade de aprendizado. De todas as carnes, a bovina é a que apresenta os maiores teores de ferro (3,4 gramas/100 gramas), enquanto que a de aves e a de suínos apresentam menores concentrações (1 grama/100 gramas e 1,47 grama/100 gramas, respectivamente). São necessários 3,4 porções (100 gramas) de peito de frango sem pele ou 2,3 porções de lombo suíno para proporcionar a mesma quantidade de ferro disponível em 100 gramas de carne bovina.

Quanto ao zinco, é um mineral importante para o crescimento e para o desenvolvimento de diversas funções imunológicas. A sua deficiência pode afetar a função de mais de 60 enzimas e, como consequência, a maioria dos processos metabólicos do corpo humano. A carne bovina, comparada às demais carnes e a outros produtos de origem animal ou vegetal, com exceção das ostras, tem as maiores concentrações deste mineral (6,5 gramas/100 gramas). São necessários 6,5 porções (100 gramas) de peito de frango sem pele ou 2,5 porções (100 gramas) de lombo suíno, para proporcionar a mesma quantidade de zinco encontrada em uma porção (100 gramas) de carne bovina. Os cereais também contêm zinco na sua composição, porém com menor biodisponibilidade que a forma encontrada na carne.

Os produtos de origem animal apresentam todas as vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) e as hidrossolúveis do complexo B. O mérito da carne bovina, como fonte de vitaminas, é a alta concentração e disponibilidade de vitaminas do complexo B, em especial a B12. A deficiência dessa vitamina na dieta apresenta como primeiros sintomas mudanças no sistema nervoso (dificuldade de locomoção e expressão) que, se não socorridas a tempo, podem resultar em deterioração mental e paralisia. O teor de vitamina B12 na carne bovina é o mais elevado de todas as carnes, ao redor de 2,8 microgramas/100 gramas. São necessárias 8,4 porções (100 gramas) de carne branca de aves ou 5,1 porções (100 gramas) de lombo suíno para proporcionar a mesma quantidade de vitamina B12 disponível em uma porção (100 gramas) de carne bovina.

Em resumo, quando consumida em quantidades moderadas, os teores de gordura da carne bovina magra estão muito abaixo dos limites estabelecidos pela OMS. Outros produtos de origem animal ou vegetal, importantes para uma dieta saudável, também apresentam na sua composição este componente. No entanto, pela variedade de outros componentes nutricionais (proteína, vitaminas, minerais, aminoácidos e ácidos graxos essenciais) e pelos elevados teores com que os mesmos são encontrados na carne bovina, pode-se dizer que ela é um alimento nobre, de extrema importância à nossa saúde. Ressalta-se que nenhum alimento contém todos os nutrientes necessários à saúde humana; é importante que a dieta seja variada, incluindo carne e derivados, frutas, vegetais, cereais, leite e

subprodutos. Outros aspectos relevantes, como fumo, estresse, álcool e sedentarismo, não devem ser menosprezados. Hábitos e costumes inadequados, como abstenção ou consumo excessivo de determinados alimentos, são altamente prejudiciais à saúde e devem receber atenção adequada.

Tiragem: 100 exemplares