

## “Leites” Vegetais

### ***Bebidas Não Lácteas (para além da Soja)***

Para alguns de nós já não é novidade que o leite oriundo da vaca não trás benefícios para a saúde, muito ainda pelo contrário.

Assim que se começou a concluir que o consumo de leite de vaca estava associado a alergias, eczema, dores de cabeça, obstipação, flatulência ou mesmo diarreia, de uma forma geral começou a haver uma maior procura pelo “leite” de soja.

O “leite” de soja é chamado de “leite” não o sendo, naturalmente, uma vez que leite é um alimento exclusivamente proveniente de um animal. No entanto a sua cor, sabor e “opção para pequeno-almoço como substituo do leite de vaca”, conferiram-lhe essa designação.

O consumo diário de “leite” de soja, em opção ao leite de vaca, não parece ser também a opção mais conveniente. A soja, na qualidade de leguminosa que o é, pode dar origem a gases intestinais bem como alguns estudos indicam que a soja não deverá ser consumida na quantidade que o “mundo ocidental” a começou a utilizar. O consumo médio de soja no Japão e na China é de 10 gramas por dia (aproximadamente 2 colheres de chá). Os povos asiáticos utilizam a soja em pequenas quantidades, como condimento, e não como substituto para as proteínas animais. Sendo que a forma mais saudável de a consumir será em rebentos ou em tofu.

Algum tempo após o “leite” de **soja** ter sido comercializado começaram também a surgir outros “leites” de origem vegetal.

Hoje em dia o que se pode encontra à venda no mercado é uma verdadeira panóplia de opções. Existem então os “leites” de: **arroz**, (arroz e côco - uma delícia para apreciadores!), **aveia**, **espelta**, **trigo-sarraceno**, **amêndoa**, **avelã**, **quinoa**, **kamut**, **milho**, **millet**, **cevada**, **chufa**, **alpiste**, entre possivelmente outros que se farão caseiramente como “leite” de sésamo ou amaranto, e outros que poderão ainda vir a surgir no mercado.

Como em todos os aspetos da vida, o que é necessário é haver um equilíbrio no qual estas bebidas poderão entrar na dieta alimentar de cada um de nós variada e pontualmente. Discordo em absoluto da ideia de se substituir a quantidade de leite de vaca que se consumia diariamente por uma destas bebidas ou “leites”, sublinhando a importância de variar as refeições, incluindo a do pequeno-almoço!

Para os que querem saber um pouco mais destas bebidas apresento uma tabela com informação nutricional que poderá servir para fazer a escolha mais adequada. Apenas incluo neste estudo as bebidas originais (que deverão ser a escolha) e não com sabores adicionados. A título comparativo os leites que surgem em primeiro lugar na tabela apresentada são os de vaca e cabra (sendo este último uma opção “menos má” ao leite de vaca).

Leite e Bebidas Vegetais	Origem	Lactose	Glúten	Cálcio	Kcal por 100 ml	H.Carbono por 100 ml	Lípidos por 100 ml	saturados por 100 ml	Proteína por 100 ml	Sal por 100 ml
Vaca	Animal	Sim	Não	120 mg (em 100ml)	47 Kcal	4,9 g	3,3 g	2 g	3,4 g	
Cabra	Animal	Sim	Não	130 mg (em 100 ml)	61 Kcal	4,4 g	3,4 g	1,7 g	3,1 g	
Soja	Leguminosa	Não	Não	Optar por consumir estas bebidas enriquecidas com cálcio através de fontes naturais como a alga <i>Lithothamnium calcareum</i> em opção ao cálcio sintetizado - fosfato tricalcico.  (Confirmar nos rótulos.)	39 Kcal	2,5 g	1,8 g	0,3 g	3 g	0,04 g
Arroz	Cereal	Não	Não		61 Kcal	5 g	1,3 g	0,2 g	0,2 g	0,1 g
Aveia	Cereal	Não	Sim		43 Kcal	3,3 g	1,3 g	0,1 g	0,3 g	0,04 g
Espelta	Cereal	Não	Sim		57 Kcal	5 g	1,1 g	0,3 g	0,8 g	0,08 g
Trigo-Sarraceno	Cereal	Não	Não		47 Kcal	8,2 g	1 g	0,1 g	1,3 g	0,09 g
Amêndoa	Oleaginosa	Não	Não		24 Kcal	3 g	1,1 g	0,1 g	0,5 g	0,13 g
Avelã	Oleaginosa	Não	Não		51 Kcal	4,6 g	3,2 g	0,2 g	0,7 g	0,04 g
Milho	Cereal	Não	Não		54 Kcal	9,6 g	1,4 g	0,2 g	0,5 g	0,03 g
Millet	Cereal	Não	Não		56 Kcal	10 g	2,2 g	0,1 g	0,7 g	0,04 g
Kamut	Cereal	Não	Sim		45 Kcal	4,6 g	1,2 g	0,2 g	0,7 g	0,08 g
Quinoa	Cereal	Não	Não		41 Kcal	6 g	1,1 g	0,1 g	1,1 g	0,04 g
Cevada	Cereal	Não	Sim		56 Kcal	6 g	1 g	0,1 g	0,5 g	0,08 g
Chufa	Tubérculo	Não	Não		54 Kcal	5,2 g	2,2 g	0,4 g	0,7 g	0,08 g
Alpiste	Sementes	Não	Não	45 Kcal	7,11 g	1 g	0,12 g	1,17 g	0,12 g	

Realço que a premissa base de uma boa alimentação é a variedade dos alimentos que se ingerem, devendo idealmente variar o consumo dentro destas possibilidades não lácteas.

Pais que queiram que os seus filhos consumam estas bebidas podem fazê-lo com segurança e sugiro que para que a aquisição deste novo hábito alimentar seja eficaz, o façam também!

Para os paladares mais “resistentes às mudanças” podem começar por fazer uma mistura de leite de vaca ou cabra com uma destas bebidas numa proporção que vá aumentando (favorecendo a bebida vegetal) gradualmente à medida que o gosto se vá adaptando.

Coma bem, viva melhor!

*Visite-me em consulta para um aconselhamento mais detalhado. Estarei ao dispor para o ajudar!*