



14 DE OUTUBRO - DIA MUNDIAL DO OVO

O Brasil celebra hoje, o Dia Mundial do Ovo, data instituída em 1996, pela International Egg Commission, em Londres. O consumo *per capita* anual é de 145 ovos e o objetivo é alcançar o consumo de 208 ovos *per capita* por ano nos próximos cinco anos. O consumo de ovos por pessoa no Brasil é de menos de três ovos por semana, um terço do consumo de macarrão. "Se atingirmos esta meta, o consumo per capita passaria para quatro ovos por semana, isso significa uma melhora substancial na dieta do brasileiro", afirmou o diretor executivo do Instituto Ovos Brasil, José Roberto Bottura.

O tema deste ano é: "Ovo: nutrição e saúde com apenas 70 calorias" - uma campanha de celebração do Dia Mundial do Ovo, que será realizada em 10 Estados brasileiros, como São Paulo, Espírito Santo, Ceará, Rio Grande do Sul, Paraná, Santa Catarina, Minas Gerais, Goiás, Rio Grande do Norte e Rio de Janeiro."

"Ovo é saudável - O ovo é um alimento muito saudável para a nutrição humana. É rico em proteínas, não é calórico e pode ser consumido por pessoas saudáveis, de todas as idades. Ele já foi considerado pela Organização Mundial da Saúde como um alimento de proteína padrão de consumo, por sua fácil digestão." Além disso, é fonte de vitaminas do Complexo B, possui vitaminas lipossolúveis e minerais que enriquecem qualquer refeição.

"A maior discussão em torno do ovo é se a quantidade de colesterol presente na gema pode prejudicar a saúde. Porém, pesquisas mostram que a quantidade ingerida de colesterol dos ovos tem pouca relação com os níveis de colesterol sanguíneo, tendo outros fatores, maior influência nessas taxas, como sedentarismo, obesidade, tabagismo, predisposição genética, entre outros."

O ovo foi banido de cardápio pelos médicos por alguns anos. Ele era acusado pela maioria dos especialistas de promover a alta do colesterol e até engordar. Agora, os estudiosos acreditam que ele foi mal julgado e que, na verdade, o alimento pode ser um forte aliado das dietas.

"Uma das mais recentes pesquisas sobre o ovo, foi feita pelo Departamento de Obesidade da Pennington Biomedical Research Center da Universidade do Estado de Louisiana. O resultado revela que ingerir o alimento pela manhã faz toda a diferença no emagrecimento. Outra pesquisa, realizada na Bélgica e publicada no Journal of Nutrition, apontou ainda que o ovo é capaz de diminuir o nível de ansiedade. E isso ajuda a tornar o processo da dieta um pouco mais fácil."

Para os fãs de ovos mexidos, abaixo algumas dicas para deixar sua preparação mais atraente e saborosa:

- ⇒ Acrescente folhas frescas e picadas de manjeriço no final do cozimento (enfeite o prato com as flores – previamente higienizadas - do manjeriço);
- ⇒ Ao desligar o fogo, acrescente um fio de azeite puro de oliva e salpique com algumas poucas folhas trituradas de alecrim fresco e orégano desidratado;
- ⇒ Se for enriquecer com tomates, retire antes as sementes e corte-os em cubos bem pequenos;
- ⇒ Para diminuir o valor calórico, troque o queijo ralado parmesão por queijo branco tipo minas cortado em cubos bem pequenos.

Bom Apetite!!!

Fontes com reprodução na íntegra:



UNIÃO DAS INSTITUIÇÕES DE SERVIÇO, ENSINO E PESQUISA LTDA - UNISEPE
CENTRO UNIVERSITÁRIO AMPARENSE - UNIFIA

Rod. "João Beira" – SP 95 - KM 46,5 – Bairro Modelo – Caixa Postal 118 – CEP: 13905-529 – Amparo - SP
☎ (19) 3907-9870 – e-mail: unifia@unifia.edu.br – site: www.unifia.edu.br



http://www.aviculturaindustrial.com.br/PortalGessulli/WebSite/Noticias/dia-do-ovo,20110905084429_B_443,20081118090935_B_868.aspx. Acesso em 14/Out/11.

<http://www.diadoovo.com.br/porqueovo.php>. Acesso em 14/Out/11.

Profa. Iara Gumbrevicius
Coordenadora do Curso de Nutrição UNIFIA/UNISEPE