

# MÉTODO DE SUBSTITUIÇÃO DA CARNE VERMELHA

**Rodrigo Rodrigues ROCHA. (1); Leonaldo Brandão COSTA 02 (2); Johnelton Muniz de SOUSA(3)**

- (1) IFMA – Campus de Buriticupu, rua deputado Gastão Vieira, Buriticupu - MA, Brasil, email: [ro\\_sibekay@hotmail.com](mailto:ro_sibekay@hotmail.com)
- (2) IFMA – Campus de Buriticupu, rua deputado Gastão Vieira, Buriticupu - MA, Brasil, email: [costa.leonaldo@yahoo.com.br](mailto:costa.leonaldo@yahoo.com.br)
- (3) IFMA – Campus Buriticupu, rua deputado Gastão Vieira, Buriticupu - MA, Brasil, email: [john.k122@hotmail.com](mailto:john.k122@hotmail.com)

## RESUMO

Os hábitos alimentares variam muito de um povo para outro, dessa forma o preparo, a ingestão e as consequências destes também variam. Em geral percebe-se a gritante presença de carne vermelha na dieta da sociedade atual, tendo em vista que esse alimento traz muitas consequências à saúde, por isso faz-se necessário a apresentação de uma fonte alimentar que possa vir a substituí-la, para que a população possa ter uma dieta e uma nutrição saudável com a presença de carne branca e de vegetais que venham substituir essa fonte alimentar, que é a carne vermelha. O presente trabalho foi elaborado através de pesquisas teóricas a fim de apresentar uma fonte que satisfaça as necessidades fisiológicas da carne vermelha ao ser humano.

**Palavras-chave:** carne vermelha, saúde, nutrição, carne branca.

## 1 INTRODUÇÃO

Desde a revolução industrial, no início do sec. XIX, a industrialização dos alimentos tem oportunizado à sociedade saborear o gosto amargo das guloseimas coloridas e artificiais cujo grau de inserção de açúcar é elevadíssimo e que disseminam a síndrome metabólica, ampliando o número daqueles que sofrem de doenças modernas oriundas da alimentação abundante em gorduras (carnes, frituras, hidrogenados) e açúcares (refrigerantes, doces, bebidas alcoólicas, amido), que associado ao sedentarismo, produz obesidade, diabetes, infarto, câncer e outros. (NETO, 2010).

Percebe-se a relevância de uma alimentação adequada para a saúde humana que está tanto ligada ao crescimento e desenvolvimento do indivíduo, quanto ao progresso da humanidade. Pois a partir da solução de problemas nutricionais isso acontecerá. A resolução de tais problemas não é apenas para a melhoria da qualidade de vida das classes mais privilegiadas, mas para a melhoria do nível de vida das pessoas em geral. (VASCONCELOS, 2004).

A nutrição pode ser definida como os processos que vão desde a ingestão de alimentos, até a absorção dos mesmos pelo organismo, levando em consideração seus processos vitais. Isso se dá quando o corpo recebe dos alimentos moléculas orgânicas complexas, e no processo de digestão as mesmas são transformadas em moléculas orgânicas simples, sendo assim absorvidas mais facilmente pelas células e metabolizadas no seu interior de forma organizada para nutrição e manutenção do corpo (AMABIS & MARTHO, 2004).

A energia gasta pelas atividades executadas pelo corpo humano é obtida a custa da destruição de parte das substâncias químicas, sendo necessário a sua contínua substituição no organismo, através da nutrição. Mesmo que certas células durem a vida todas as substâncias químicas que formam a sua estrutura estão constantemente sendo substituídas por outras retiradas do ambiente. Fazendo-se necessário para o crescimento e desenvolvimento do organismo, controle das funções, nutrição e equilíbrio do corpo. (ANGELS, 1997). Tendo em vista que uma alimentação deve atender aos princípios básicos da nutrição, cuja qualidade deve predominar sobre a quantidade. Dessa forma, a discussão entre comer o que é mais apetitoso e o que é melhor para a saúde é complicada e vem de muito tempo. E quando se fala na carne de animais, então, o assunto fica ainda mais polêmico.

Entretanto, as descobertas científicas concernentes à nutrição e prevenção de doenças por meio da alimentação têm sido conclusivas e fornecem provas suficientes para que haja uma mudança comportamental quanto à alimentação; a partir do pressuposto que a maior parte da sociedade é “carnívora”, nota-se que se faz necessário uma conscientização e sensibilização, onde se apresente propostas para uma possível diminuição de carne vermelha na dieta atual, introduzindo a carne branca (frango, peixe, por exemplo), para substituição de certos nutrientes essenciais ao organismo humano encontrado na carne vermelha. (KRUSCHE, 2008). Essa medida tem como finalidade minimizar o quanto possível problemas de saúde relacionados à alimentação e trazer melhor qualidade de vida às pessoas, dando-lhes melhores expectativas de vida com processo meramente substitutivo de alimentos e que seja economicamente viável ao consumido, sendo que maior parte do país a carne vermelha é acentuadamente mais cara que a carne branca de peixe e frango por exemplo.

## 2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A carne vermelha é um constante presente no dia-a-dia da sociedade atual, em restaurantes, bares, domicílios, lanchonetes, e fast food e etc. Dessa maneira é praticamente impossível não consumi-la, devido a tanta variedade exibida. A partir desse ponto de vista nota-se quão difícil é para a sociedade atual substituir esse alimento por fontes alternativas, por vezes tal acontecimento deve-se à falta de informações a respeito do mesmo. Observando pesquisas atuais torna-se fácil perceber os males resultantes do consumo exacerbado da carne vermelha. Segundo o Instituto Nacional do Câncer americano, um em cada dez casos de câncer de pulmão e de intestino poderia ser evitado até mesmo se as pessoas diminuíssem a ingestão de presunto, salsichas, bacon e carnes em geral. Cientistas já admitem que as carnes vermelhas contêm algum tipo de substância capaz de danificar o DNA da célula e iniciar o processo cancerígeno. (FERREIRA, 2008).

Nos países onde mais se consomem carne vermelha, ou seja, proteína de origem animal, os habitantes têm uma maior incidência de câncer do tecido linfático, justamente o sistema de defesa do organismo. Outros sistemas e órgãos também podem ser prejudicados pelo excessivo consumo de proteínas animais (principalmente carne vermelha). Mulheres que comem carne quatro ou mais vezes por semana, têm um risco de 70% de vir a sofrer um câncer de ovário. Comer carne diariamente aumenta em quase quatro vezes a probabilidade de desenvolver diabetes. Além das proteínas as gorduras insaturadas que podem levar ao desenvolvimento da aterosclerose (deposição de lipídios na parede das artérias com perda da sua

elasticidade), o que pode resultar em doenças cardiovasculares, causar infarto do miocárdio e AVC's (acidentes vasculares cerebrais). (KRUSCHE, 2008).

Como a ingestão de carne vermelha resulta no aumento da quantidade de proteínas, concluindo que acontecerá um desencadeamento das atividades celulares, pois ela é de fundamental importância na realização de tais atividades. A saturação da quantidade das mesmas resulta em um acúmulo protéico desordenando funções celulares importantes para a manutenção da vida como, por exemplo, “*a função tampão, cujo papel é manter o pH (valor ácido-básico) constante e próximo de 7,35. Esse valor é fundamental para a solubilidade e reações químicas do plasma; caso sofra ‘alterações importantes’ a vida estará em risco*” (<http://www.scribd.com/doc/38609584/PDF-Biologia>), também por ser responsável por parte do processo de seleção para nutrição celular o seu aumento de quantidade pode diminuir os nutrientes que adentram na célula, trazendo ainda mais problemas.

Quando os alimentos não possuem todos os aminoácidos essenciais (que são unidades estruturais básicas que formam as proteínas) em quantidades adequadas, dizemos que eles possuem aminoácidos limitantes como é o caso das proteínas de origem vegetal, eis aí um dos riscos de ter uma dieta exclusiva de vegetais. No entanto é possível levar uma vida saudável desde que haja correta combinação dos alimentos de forma que os aminoácidos que estiverem ausentes ou deficientes sejam complementados por outros alimentos, de proporções de aminoácidos equivalentes (exemplo: dois ovos equivalem a uma porção de carne bovina). (OLIVEIRA, 2002).

A carne vermelha se difere da carne branca em alguns poucos aspectos, que muitas vezes são irrelevantes, no que diz respeito à sua natureza protéica, tais como composição e pigmentação, variante que influi da espécie, da idade, do sexo, da alimentação, da atividade física e do habitat do animal de que se originou. Ambas possuem os mesmos valores nutritivos essenciais ao organismo humano, apesar dos malefícios oriundos da ingestão de carne vermelha, a carne branca por possuir insignificante quantidade de ácidos graxos saturados e insaturados, diferentemente da vermelha, é menos prejudicial à saúde, e ainda assim fornecem proteínas em quantidades ideais para o homem, além de lipídios, vitaminas do complexo B, como: a tiamina, niacina, B6 e B12, minerais como o ferro, zinco, cobre e fósforo. (CHICOUREL, 1998).

Segundo pesquisas realizadas na França sobre o consumo de carne vermelha e a substituição da mesma, por carne de frango, peixe, (e outras carnes brancas), demonstraram significativas mudanças benéficas à saúde da população francesa. Visto que a população começou a preocupar-se com as consequências oriundas do consumo de carne bovina e suína, após conscientização em massa dos benefícios e malefícios que a alimentação poderia trazer à vida do ser humano. Passaram a preocupar-se não só em ter uma vida isenta de doenças, mas principalmente, viverem bem, o mais saudável possível e que pudesse garantir longevidade, reduzindo as consequências do envelhecimento. (LAMBERT, 2005).

Alguns pesquisadores do Serviço de Endocrinologia do Hospital de Clínicas de Porto Alegre, (RS) aplicaram uma dieta em “*pacientes substituindo a carne vermelha pela carne de galinha, e em curto prazo mostrou-se capaz de reduzir a EUA (excreção urinária de albumina), assim como os níveis séricos de colesterol total, LDL e apolipoproteína B em pacientes com DM tipo2 microalbuminúricos.*” (GROSS, 2007). Esse fator está relacionado à pequena quantidade de gorduras saturadas e maior proporção de ácidos graxos poliinsaturados que são características peculiares da carne branca, no caso, da galinha.

A melhor medida para a substituição da carne vermelha na dieta atual, visando melhoria da qualidade de vida da população seria a troca da carne vermelha pela carne branca, que como foi citado apresenta substâncias essenciais e em quantidades adequadas ao organismo humano, sem, contudo trazer prejuízos significativos que possam comprometer a saúde.

### 3 CONCLUSÃO

Tendo em vista que para se ter uma boa alimentação precisa-se de alimentos de qualidade que além de nutrir as necessidades básicas do organismo humano, não traz consequências ao mesmo, como é o caso da proposta apresentada nesse artigo, que visa trazer o melhor alimento alternativo e que seja mais plausível tanto à nossa realidade social, quanto econômica: a carne branca. Torna-se fácil observar que é possível substituir este alimento (carne vermelha) através de uma dieta baseada na preferência à carne de frango, peixe, etc., que contém menor teor agressivo ao organismo humano. Sendo essa substituição de forma imediata ou gradual, visando assim a não agressão de tal organismo.

## REFERÊNCIAS

- AMABIS, J. M. e MARTHO, G. R. **Biologia, Biologia das células**. 2. ed. São Paulo: Moderna, 2004.
- AMABIS, J. M. e MARTHO, G. R. **Biologia, Biologia dos organismos**. 2. ed. São Paulo: Editora Moderna, 2004.
- ANGELS, R. C. de. **Fisiologia da nutrição**. São Paulo: Edart/Edusp, 1977. 2v.
- CHICOUREL, E. L. **Diferença entre a carne vermelha e a carne branca**. Minas Gerais, 1998.
- FERREIRA, L. C. de L. **Vida e saúde, Doenças modernas**. São Paulo: Casa, 2008.
- GROSS, Jorge Luiz et al. **Nefropatia diabética e doença cardíaca**. *Arq Bras Endocrinol Metab* [online]. 2007, vol.51, n.2, pp. 244-256. ISSN 0004-2730.
- KRUSCHE, M. Dr. **Vida e saúde, Vegetarianismo**. São Paulo: Editora Casa, 2008.
- LAMBERT, Jean Louis et al. **As principais evoluções dos comportamentos alimentares: o caso da França**. *Rev. Nutr.* [online]. 2005, vol.18, n.5, pp. 577-591. ISSN 1415-5273.
- NETO, R. N. **Educação alimentar: Prevenção de doenças modernas pela alimentação saborosa, nutritiva e natural com um programa interdisciplinar de nutrição e linguagem – alfabetizando com receita culinárias**. Maranhão, 2010.
- OLIVEIRA, E. F. de. **Alimentação exclusiva de fontes vegetais é nutricionalmente equivalente ao usual com carne?** 2002.
- VASCONCLOS, José L. F. e GEWANDSZNAJDER, F. **Programas de saúde**. Rio de Janeiro: Ática, 2004.
- Scribd. **Composição química e bioquímica- Metabolismo**. Disponível em:  
<http://www.scribd.com/doc/38609584/PDF-Biologia> > Acesso em: 21 Jun 2010.