



O ponto de encontro da cadeia produtiva do leite

Receba nossa newsletter

É só se cadastrar! Você recebe em primeira mão os links para todo o conteúdo publicado, além de outras novidades, diretamente em seu e-mail. E é de graça.

Nome:

E-mail:



Você está em: [Leite & Mercado](#) > [Giro Lácteo](#)

Por que as pessoas bebem leite?

Gregory D. Miller, PhD, membro do Colégio Americano de Nutrição, escreveu um artigo para o site www.thedairyreport.com, do Conselho Nacional de Lácteos (NDC) dos Estados Unidos sobre o tema: por que as pessoas bebem leite?

“Fico perplexo quando ouço uma pessoa perguntar por que nós, humanos, bebemos leite de outros animais. Uma simples pesquisa na internet revela que esse é um sentimento muito compartilhado. Mas a crença de que as pessoas não devem beber leite de vaca, ovelha ou cabra é consistente com a história humana? Com a fisiologia humana?”, começa seu artigo.

Miller diz que quando nos aprofundamos nesse assunto, descobrimos que o leite tem sido uma importante fonte de nutrição humana por milhares de anos. Beber leite não é somente uma prática da cultura ocidental, mas uma parte compartilhada da existência humana em todo o mundo.

Arqueólogos e antropólogos descobriram, por exemplo, evidências de produção leiteira intensiva na Irlanda há 6.000 anos, de acordo com pesquisadores que descobriram ácidos graxos da gordura do leite preservados em vasos de alimentos. O consumo de leite na Finlândia foi rastreado de 4.500 anos atrás por arqueólogos que descobriram gordura do leite bem preservada em amostras de cerâmica. Um relatório científico fornece evidências diretas de que as pessoas bebiam leite (de vacas, ovelhas e cabras) desde a Idade do Bronze (3.000 a.C.): pesquisadores descobriram resíduos da proteína do leite (β -lactoglobulina) em amostras de dentes arqueológicos de pessoas vivendo na Europa e no norte do Sudoeste da Ásia.

Apesar de a produção leiteira não ser parte da economia alimentar em todas as partes do mundo devido ao clima ou à geografia, ela teve um papel importante na história antiga da agricultura. Os humanos retiveram a capacidade de digerir lactose na vida adulta – embora em graus variados, dependendo da genética. Alguns acreditam que a persistência da enzima lactase (necessária para digerir a lactose) na vida adulta foi uma adaptação genética à prevalência da produção leiteira na cultura.

Na cultura americana de hoje, a digestão limitada de lactose é mais prevalente, mas variável entre afro-americanos, hispânicos, asiáticos e nativo-americanos, e não é uma razão para evitar alimentos lácteos. Leite sem lactose, iogurte com culturas ativas e queijos naturais estão entre as opções disponíveis que aqueles com intolerância à lactose podem ainda apreciar.

“Apenas pense, sem leite não teríamos sorvete, iogurte, queijos ou manteiga – alimentos que têm um papel importante nas nossas vidas e celebrações diárias. Leite, queijo e iogurte não somente têm um excelente sabor, mas também, são ricos em nutrientes, acessíveis, prontamente disponíveis e versáteis. O leite é a principal fonte de nove nutrientes essenciais na dieta das crianças americanas – incluindo cálcio, vitamina D e potássio, três de quatro nutrientes que o Comitê Conselheiro de Diretrizes Dietéticas de 2015 descobriu que estão sendo consumidos abaixo do indicado. O pacote nutricional dos alimentos lácteos pode ser difícil de substituir com outros alimentos”.



O Guia Dietético para Americanos de 2010 nota uma evidência leve de que consumir leite, iogurte e queijos está associado com saúde dos ossos, especialmente em crianças e adolescentes, e um menor risco de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e pressão sanguínea alta em adultos.

“Então, se alguém perguntar a você como um profissional de saúde e bem-estar por que as pessoas bebem leite de vaca, você pode dizer, ‘porque podemos’. Somos os únicos animais que produzem seu próprio alimento, dirigem carros e fazem experimentos para aumentar seu conhecimento”.

“Ou você pode responder de forma mais ecológica: as vacas leiteiras e outros animais ruminantes têm estômagos únicos que permite que comam partes de plantas e alimentos que os humanos não podem comer, como casca de amêndoa, palha de trigo, etc. Elas são, então, capazes de obter nutrição dessas partes não comestíveis aos humanos transformando-as em leite, rico em nutrientes, que podem ajudar a nutrir as pessoas”.



Os dados são de Gregory Miller, para o The Dairy Report, e foram traduzidos pela equipe MilkPoint.

Tags: nutrição, digestão, ancestrais, dairy report, leite, eua, consumo

Quer receber os próximos comentários desse artigo em seu e-mail?