

Carne Vermelha: Propriedades Nutricionais

A carne vermelha é um alimento rico em nutrientes, com substâncias fundamentais para o crescimento e desenvolvimento humano. É o alimento que contém a maior quantidade de ferro, importante para a prevenção de anemia, principalmente nos grupos de risco: crianças, gestantes e idosos em geral.

Além disto, é fundamental na formação da hemoglobina, pois precisa do ferro para formar a molécula heme que se combina com uma cadeia polipeptídica muito longa, denominada globina, sintetizada pelos ribossomos, formando a subunidade de hemoglobina denominada cadeia hemoglobínica. Cada uma dessas cadeias possui peso molecular de cerca de 16.000; por sua vez, quatro delas ligam-se frouxamente entre si para formar a molécula completa de hemoglobina, e com funções do sistema respiratório, isso ocorre quando a P_{O_2} (pressão do oxigênio) está elevada, como ocorre nos capilares pulmonares, o oxigênio liga-se à hemoglobina; entretanto, quando a P_{O_2} está baixa, como nos capilares teciduais, o oxigênio é liberado da hemoglobina. Esta é a base do transporte de quase todo o oxigênio dos pulmões para os tecidos. 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 anemia megaloblástica e mudanças no sistema nervoso (dificuldade de locomoção e expressão) que, se não socorridas a tempo, podem resultar em deterioração mental e paralisia. Além de conter inúmeros nutrientes e possuir um alto valor nutricional, a carne vermelha auxilia na recuperação muscular. Por ser composta por proteínas de alto valor biológico, ou seja, que contém todos os aminoácidos essenciais, é uma ótima opção de alimento para os praticantes de atividade física. Após o treino, uma refeição composta por carboidratos (massa, arroz, batata), salada e um filé de carne é uma ótima pedida. Junto com o carboidrato, auxilia na recuperação e crescimento muscular, e, portanto, pode fazer parte do cardápio daquele que visa melhorar o desempenho na corrida.

Na culinária, o conhecimento dos cortes da carne bovina é muito importante, pois tem influência direta no resultado final da receita, pois cada corte tem a sua preparação.

Principais cortes:

Alcatra

Um dos cortes mais versáteis do boi. Uma peça inteira mede 80cm e contém cinco tipos de carnes. São elas: picanha, maminha, baby beef, tender steak e o top sirloin.



Picanha - Carne símbolo dos churrascos pela sua maciez e por ser difícil de errar seu preparo.

Coxão mole - Ótimo para assados, escalopes e milanesas.

Lagarto - Primeiro corte de carne do coxão. Muito usado para fazer rosbife e carpaccio.

Patinho - Conhecido em vários países como noz: noce, na Itália; noix, na França e dió, na Hungria. Cortado em fatias transforma-se em um dos melhores escalopes que se pode conseguir do boi.

Coxão duro - Também chamado de "chã-de-fora". é um músculo grande e um pouco fibroso, indicado para caldos, cozidos e ensopados ou para ser moído.

Filé mignon - O corte mais macio do boi. De qualidade indiscutível, o filé mignon é considerado o melhor, aqui no Brasil e no exterior.

Fonte: Wessel, 2009

Os malefícios do consumo de carnes vermelhas estão geralmente associados aos casos em que o consumo é excessivo e quando há predominância dos cortes mais gordos, que são ricos em gorduras saturadas e colesterol. Deve-se dar preferência aos cortes mais magros, como patinho e lagarto, deixando os mais gordurosos, como picanha e cupim para as ocasiões especiais.

Um documento publicado pela Embrapa Gado de Corte, em 2000, procurou esclarecer os leitores sobre a importância do consumo de carne bovina na nutrição humana, discutindo extensamente os mitos e realidades ligadas a esse assunto. Como a ingestão excessiva de gorduras está associada à incidência de doenças coronárias, e estas estão presentes tanto em produtos de origem animal como vegetal, o objetivo do estudo foi o de apresentar e comparar os teores de gordura, total e saturada, e de colesterol na carne bovina aos das demais carnes e de outros produtos. Seguem abaixo, algumas considerações importantes:

Os cortes da carne vermelha (coxão mole, coxão duro, contra-filé e alcatra) e a espessura de gordura de cobertura dos mesmos influenciam nos teores de gordura total e saturada, e a costela independente da espessura de gordura, é o corte que apresenta maiores concentrações desses lipídeos;

Com relação aos teores de gordura e colesterol, a carne bovina é tão saudável quanto a carne branca de frango sem pele. No entanto, os demais cortes de frango possuem teores mais elevados desses componentes;

Com relação aos teores de gordura e colesterol, o contrafilé bovino e o lombo de suínos são semelhantes, e inferiores ao pernil, bisteca e bacon;

O contrafilé grelhado de Nelore comparado aos cortes de cordeiro (lombo, costela e pernil) é o que apresenta os menores teores de gordura e colesterol;

A carne bovina apresenta concentrações similares a algumas espécies de peixe (salmão e truta) e inferior ao relatado para crustáceos e outros peixes.