

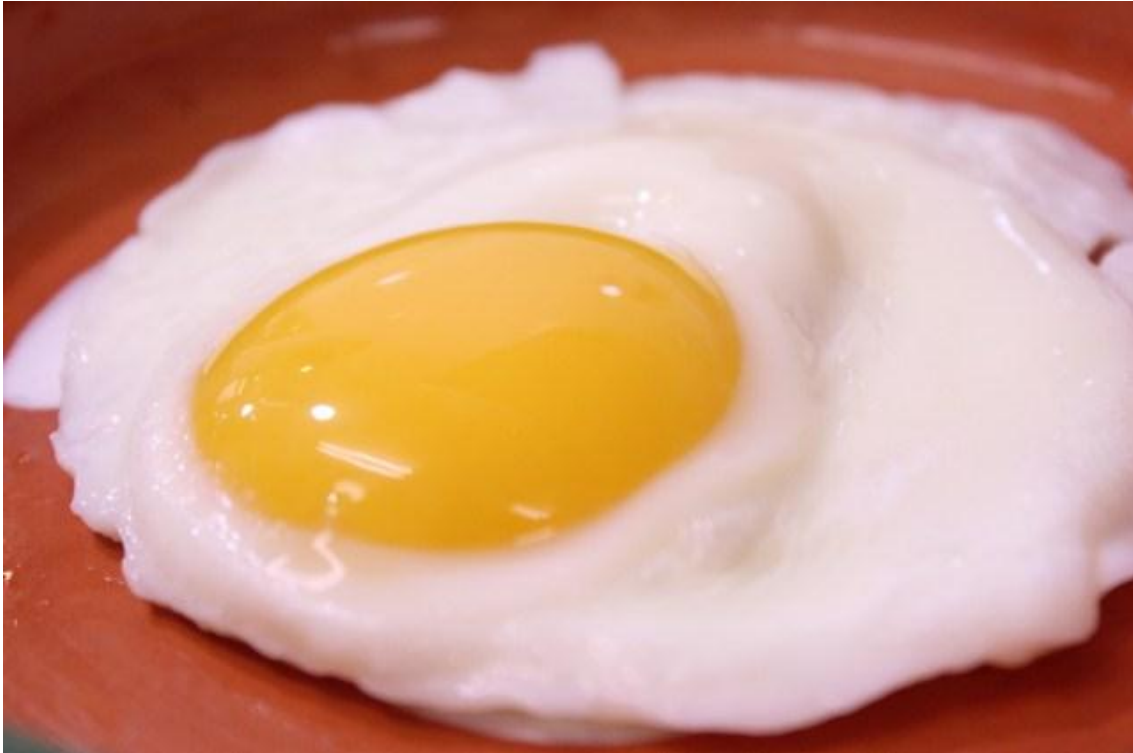
Benefícios do Ovo

O **ovo**, alimento amplamente consumido no Brasil e no mundo e utilizado em diversas receitas saborosas, é um alimento pouco calórico e que aumenta a sensação de saciedade. Por ser fonte de proteína, ele também é um auxiliador de ganho de músculos, além de oferecer diversas vitaminas e minerais que são essenciais para o bom funcionamento do organismo.

Apesar do consumo do **ovo** ser popular, esse alimento, porém, nem sempre foi visto como “mocinho”. Isso se deve ao fato da gema ser rica em colesterol, dando ao ovo a fama de ser um alimento pouco saudável, responsável pelo aumento do **nível de gordura no sangue**.

Hoje em dia, entretanto, graças às **pesquisas científicas** realizadas nas últimas décadas, o ovo teve a sua imagem de vilão um pouco esquecida, tendo suas qualidades reconhecidas. Dentre os nutrientes essenciais para a boa saúde que são encontrados no ovo, destacam-se o ácido fólico, a proteína, o zinco, o ferro, o manganês e o potássio, por exemplo.

Com os estudos científicos realizados ao longo dos anos, nós hoje sabemos que a quantidade de colesterol presente no ovo traz pouca influência no que diz respeito à elevação dos níveis de gordura no nosso sangue, diferente dos alimentos ricos em gorduras saturadas, como cortes gordos de carne vermelha, queijos amarelos, óleos cozidos em altas temperaturas e leite integral, que trazem inúmeros malefícios para a saúde do coração, quando consumidos com frequência.



Ao contrário dos alimentos ricos em gorduras saturadas, o ovo apresenta uma concentração de gorduras totais em torno de 5 gramas, sendo que destes, apenas 1,5 grama é de gordura saturada. Em outras palavras, o consumo regular de ovo não é prejudicial à saúde (claro, desde que você evite a versão frita do alimento).

Segundo uma pesquisa da Escola de Saúde Pública de Harvard, nos EUA, a quantidade saudável de unidades de ovo em um cardápio, ou seja, cuja alteração de taxas de colesterol no sangue é baixa, é de até 7 ovos por semana. A pesquisa avaliou cerca de 120 mil homens e mulheres que apresentavam boa saúde, em um período de dez anos. Os especialistas, entretanto, recomendam que o consumo de ovo seja moderado para aqueles que apresentam colesterol alto. A quantidade para esses indivíduos não deve ser maior do que três ovos por semana.

O ovo e a Dieta

Outra característica positiva do ovo que foi conhecida pelo público há não muito tempo é o fato dele ser um alimento que auxilia no processo da perda

de peso, segundo uma pesquisa realizada no Departamento de Obesidade do Centro de Pesquisa Biomédico da Universidade Pennington, localizada no estado de Louisiana, nos EUA.

A responsável por esse auxílio é a **proteína de boa qualidade**, encontrada no ovo. Isso se deve ao fato dela ser formada por **aminoácidos essenciais**, ou seja, aqueles que o nosso organismo não possui a capacidade para produzir. O fato do ovo possuir boa proteína faz com que haja maior sensação de saciedade quando o consumimos, mérito da proteína.

Outro benefício do seu consumo é que ele desacelera a digestão, o que atrasa o surgimento do apetite. Não é à toa que diversos países têm o hábito cultural de consumir ovo no café da manhã. Quando consumido pela parte da manhã, o ovo faz com que a gente sinta menos fome ao longo do dia, o que nos leva a comer menos, reduzindo a **quantidade de calorias ingeridas durante todo o dia**. Apesar dos **benefícios do ovo** serem reais, o consumo desse alimento frito deve ser evitado. Dê preferência às versões pochê ou cozida. O hábito de ingerir um ovo fervido na pausa do trabalho ou no intervalo da faculdade, durante o lanche ou no final da tarde nos ajuda a diminuir a vontade de comer doce. Portanto, para aqueles que buscam o emagrecimento, o consumo regular de ovo pode ser um ajudante e tanto, já que o alimento possui, em média, apenas 70 calorias.

Benefícios do Ovo para os Músculos

Além de ajudar no processo do emagrecimento, **o ovo é um excelente alimento** para a firmeza do corpo, uma vez que ele não somente ajuda no crescimento dos músculos, como também na manutenção dos mesmos. Isso é possível graças à leucina, um aminoácido que se encontra na proteína da clara, cujo consumo traz benefícios para os músculos.

A leucina está amplamente presente nos **suplementos nutricionais** que os atletas e praticantes de atividades físicas (como a musculação) ingerem para a obtenção de músculos. A clara do ovo não somente ajuda no combate à flacidez, como também é mais saudável que a gema, pois apresenta apenas cerca de 15 calorias, além de ser livre de gorduras e colesterol.

Apesar da gema possuir gordura o seu consumo não deve ser totalmente descartado, pois é nela que se concentra a maior parte de minerais e vitaminas do ovo. Ou seja, o consumo do ovo inteiro (clara e gema) é benéfico para a saúde, o que torna o ovo um alimento especial.

Como todo alimento, porém, o ovo sozinho não faz milagres. Ele deve estar inserido em uma **dieta saudável e equilibrada, associada à prática regular de atividades físicas**. Além do ovo, é importante que exista o consumo de outros alimentos que são ricos em proteína magra, como os diversos peixes, o frango e os cortes magros de carne vermelha.

A “vantagem” do ovo é que ele é um alimento mais barato, o que o torna acessível, além de render diversos pratos diferentes e deliciosos!

O Ovo e o Cérebro

O ovo é rico em proteínas, mas não somente nisso. Na sua gema se concentra uma grande quantidade de colina, um integrante do complexo B. A colina contribui positivamente para a formação de novos neurônios, o que faz dela um componente importante para a saúde do nosso cérebro. O consumo diário recomendado de colina é de algo em torno de 126 miligramas, exatamente a quantidade encontrada na gema. Esse consumo diminuir o risco do surgimento de diversas doenças degenerativas, como o Alzheimer e o Parkinson.

As substâncias antioxidantes presentes no ovo, como, por exemplo, as vitaminas A, D, E e K, o magnésio, o selênio, o ferro, o cálcio, o zinco e o manganês fazem dele um poderoso combatente contra o envelhecimento precoce das nossas células, retardando o aparecimento de rugas e reduzindo as chances de doenças crônicas e hipertensão virem a acontecer.

Na Casca do Ovo

É importante que antes de comprar a caixa de ovos você verifique a data de validade e também se há o selo oficial de inspeção na embalagem. Outra coisa que deve ser observada antes da compra é a casca e seu aspecto. Ela deve apresentar uma aparência limpa e estar livre de trincas e rachaduras.

O armazenamento do ovo é outra etapa importante que deve ser seguida antes do consumo do alimento. Apesar de muitas pessoas guardarem os ovos no ambiente externo da cozinha, é recomendável que você os guarde dentro da geladeira. Entretanto, evite o armazenamento dos ovos na porta da geladeira sem uma base que os suporte, pois os movimentos de abrir e fechar da porta podem fazer com que eles se quebrem.

Não lavá-los antes de guardá-los na geladeira também é importante, pois a umidade nas cascas pode levar ao surgimento de microrganismos nos ovos. Opte por lavá-los antes de seu uso. Uma dica para quando você for ferver o ovo a casca dele não se quebrar é adicionar uma colher (sopa) de vinagre na água que será fervida. Cinco minutos na água fervente são suficientes para que o ovo fique mole. Já para ele ficar mais duro, deixe-o ferver por cerca de 9 minutos.

Dez Benefícios do Ovo e Curiosidades

1- O consumo de ovo traz importantes benefícios para os nossos olhos.
A ingestão diária de um ovo pode nos prevenir da degeneração ocular, uma

vez que o alimento possui carotenoides em sua composição, como luteína e zeaxantina.

2- Pessoas que comem um ovo todos os dias têm menos chances de desenvolver catarata, também graças à presença dos nutrientes luteína e zeaxantina.

3- A quantidade média de **proteína de alta qualidade** presente em um ovo é de cerca de 6 gramas. O ovo também apresenta 9 aminoácidos essenciais em sua composição.

4- Um estudo realizado na Harvard School of Public Health constatou que o consumo de ovo não é responsável por surgimento de doenças cardíacas. Ele, na realidade, ajuda na prevenção de coágulos sanguíneos, ataques cardíacos e até mesmo AVC (acidente vascular cerebral).

5- Os ovos, como visto anteriormente, são uma excelente fonte de colina. A gema apresenta algo em torno de 300 microgramas do nutriente. A colina contribui positivamente para a regulamentação do cérebro, do sistema nervoso e do sistema cardiovascular.

6- A maior parte da gordura do ovo é boa. Um ovo apresenta apenas 5 gramas de gordura, sendo que somente 1,5 gramas é de gordura saturada.

7- O consumo regular e moderado de ovo não somente não contribui negativamente para o perfil lipídico, como o melhora. Hoje em dia é constatado que os ovos não apresentam grandes quantidades de gordura saturada.

8- O ovo é um dos poucos alimentos que possuem vitamina D em suas composições.

9- O consumo de ovo ajuda a **prevenir o surgimento do câncer de mama.**

10 – Devido ao alto teor de enxofre, vitaminas e minerais presente no ovo, o seu consumo traz benefícios para os cabelos e as unhas. Há, inclusive, pessoas que afirmam que seus cabelos começaram a crescer mais rapidamente quando elas passaram a consumir mais ovos.

Fonte: <http://www.opas.org.br/beneficios-do-ovo/>