

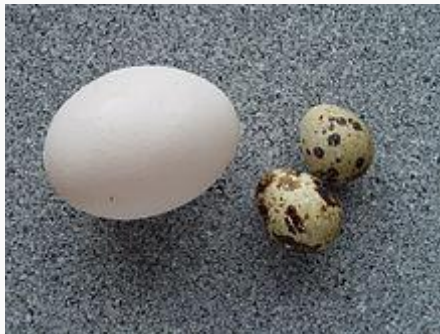
# Ovo (alimento)

Origem: Wikipédia, a enciclopédia livre.

**Nota:** Para outros significados, veja [Ovo \(desambiguação\)](#).



Ovos com [toucinho](#), um lanche matinal comum em diversos países



Esquerda: Ovo de [galinha](#), o tipo mais comum de ovo consumido pelos humanos e dois ovos de [codorna](#) na direita

Do ponto de vista [alimentício](#), o **Ovo** é um [alimento de origem animal](#), podendo ser de diversas espécies animais, incluindo [aves](#), [répteis](#), [anfíbios](#) e [peixes](#). São consumidos pelos humanos ao longo de milhares de anos.<sup>[1]</sup> Ovos de aves e répteis consistem basicamente de [casca do ovo](#), da clara do ovo e da gema. As procuras mais comuns dos ovos, são pelos de galinha, seguidos de codorna, pata, além de ovas de peixes como o [caviar](#) e os presentes na [culinária oriental](#).<sup>[2]</sup> <sup>[3]</sup>

## Índice

[\[esconder\]](#)

- [1Produção](#)
- [2Estrutura](#)
  - [2.1Casca](#)
  - [2.2Clara](#)
  - [2.3Gema](#)
- [3Composição nutritiva média](#)
- [4Colesterol](#)
- [5Classificação](#)
- [6Galeria](#)
- [7Cores](#)
- [8Riscos para a saúde](#)
- [9Referências](#)
- [10Ver também](#)

## Produção

---

São produzidos de forma industrial, em setores [granjeiros](#) específicos, a [avicultura](#), considerado de grande importância econômica e/ou através de métodos tradicionais, onde são produzidos em sítios e fazendas, usando métodos menos industrializados, este com menor importância econômica.

A criação de galinhas e outros de animais pelo homem surgiu há milhares de anos. Na península ibérica surgiu há cerca de 8.000 anos como uma atividade doméstica ligada ao meio rural. A seleção das raças de galinhas poedeiras (que só produzem ovos) são conseguidas através da [seleção artificial](#), onde consegue-se gerar galinhas para corte, conhecidos como frangos, e galinhas exclusivas para produzir ovos. Estas atividades remontam aos primeiros anos do século XX, contudo a avicultura não era tratada como atividade granjeira até os anos 60, onde nasceu a atividade da avicultura intensiva, apoiada pelos desenvolvimento de [rações](#) compostas e em inovações tecnológicas na produção.

Atualmente, o maior produtor de ovos da Europa é o [Reino Unido](#), seguido por [França](#) e [Espanha](#).<sup>[4]</sup> . A nível mundial, a [China](#) é com grande diferença o maior produtor de ovos no mundo, com cerca de 43% da produção mundial.

## Estrutura

---

### Casca

 *Ver artigo principal: [Casca do ovo](#)*

A casca é a cobertura externa do ovo, formada fundamentalmente por [carbonato de cálcio](#). A superfície é porosa e por sua vez coberta por uma fina película mucosa. Representa entre 10 e 11 por cento do peso total do ovo.

Para o consumo, a casca deve ser lisa, sem granulações nem enrugamentos e fissuras, pois qualquer um desses defeitos indicam alguma anomalia no processo de depósito do carbonato de cálcio, e como consequência, tornam-se mais frágeis. A debilidade da casca ou as malformações podem ter origem em carências nutritivas, doenças inflamatórias no [oviduto](#) ou idade avançada da galinha.

### Clara

 *Ver artigo principal: [Clara do ovo](#)*

A clara é composta basicamente de [albúmen](#), trata-se de uma substância aquosa e viscosa, praticamente transparente e sem odor próprio, segregada por certas glândulas as aves possuem no oviducto. A clara é rica em proteínas e é de alta [digestão](#). Representa de 55 a 60 por cento do total do ovo.

Na clara podemos distinguir as duas partes, a parte interna, mais fluídica, e outra externa, mais rígida. Também existe uma pequena membrana na parte interior onde é unido a clara a gema.

### Gema



Gema de ovo

Situada centralmente no interior do ovo e de forma esférica, é mais densa que a clara, e possui coloração amarela [alaranjada](#), de intensidade variável. Esta cor deve-se aos pigmentos naturais como [xantofila](#) e [caroteno](#) dissolvidos na gordura. A gema representa de 20 a 31 por cento do peso total. E nela concentra-se a parte mais gordurosa e calórica do ovo.

Esporadicamente, sendo mais frequente em galinhas novas e de recente postura, pode surgir ovos com duas gemas, como consequência de uma falha de sincronização na produção do óvulo no ovário. Muito mais raros, mas também possível é o aparecimento de ovos sem gemas, formados normalmente devido fragmentação do tecido desprendido do ovário, no oviduto.

## Composição nutricional média

Composição nutricional		Os ovos são considerados habitualmente como alimentos saudáveis, completos e de boa digestão, além de alto valor nutritivo. A sua capacidade energética está em cerca de 160 <a href="#">calorias</a> por cem gramas, sendo superior nos ovos de pata (189 calorias). Além de que seu preço é acessível e de boa relação custo/benefício.
<a href="#">Energia</a>	160 cal/100 gramas	
<a href="#">Proteína</a>	24%	
<a href="#">Gordura</a> (Ovo completo)	0,1%	
<a href="#">Gordura</a> (gema)	31,9%	
<a href="#">Ácidos graxos saturados</a>	3,3%	
<a href="#">Ácidos graxos monoinsaturados</a>	4,9%	
<a href="#">Ácidos graxos poliinsaturados</a>	1,8%	
<a href="#">Biotina</a>	20% CDR	
<a href="#">Riboflavina</a>	40% CDR	

equilibradas. De efeito, a proteína do ovo, a [ovoalbumina](#), é considerada como a proteína padrão ou de referência para comparar o valor nutritivo das proteínas de outros alimentos.

Possuem [vitaminas](#) do complexo [B](#), [A](#) e [D](#) (esta localizada exclusivamente na gema, por serem vitaminas lipossolúveis). O consumo de um ovo por dia, aproxima-se de 40% das necessidades diárias de [biotina](#) (B7), vitamina necessária em numerosas funções orgânicas; também cobre 20% de [riboflavina](#) (ou vitamina B<sub>2</sub>). Os ovos não possuem quantidade significativas de [vitamina C](#).

O ovo também contém alguns [sais minerais](#), porém convém demonstrar que a quantidade de [ferro](#) do ovo é relativamente baixa.

Outros componentes presentes no ovo é a [colina](#), uma [amina](#) essencial que favorece o desenvolvimento do [sistema nervoso central](#) no [feto](#) e atribuem-se efeitos positivos sobre a memória; [luteína](#) e [zeaxantina](#), ambas do grupo das [xantofilas](#), relacionadas por algumas fontes<sup>[6]</sup> como favoráveis na redução das [cataratas](#). Contudo, o *National Eye Institute* não possui evidências significativas que indiquem ou apoiem esses efeitos.<sup>[6]</sup>

## Colesterol

 *Ver artigo principal:* [Colesterol](#)

O aspecto mais controverso dos ovos é sua riqueza em [colesterol LDL](#) (colesterol mau): 410mg/100 g, que se concentra praticamente na gema, no que chega a cerca de 1.260 mg/100g. Esses números correspondem a cerca de 250mg de colesterol em um ovo de tamanho médio. Por essas razões, desaconselha-se<sup>[quem?]</sup> o uso de o consumo de ovo para pessoas com risco cardiovasculares.

Contudo, comprovou-se que o acúmulo de colesterol em nossas artérias são proveniente de outras fontes, como comidas industrializadas, *fast-foods*, associados com o metabolismo e ausências de atividade física, obesidade, sedentarismo e outros fatores. Com isso conclui-se que seus efeitos no nível de colesterol não são relevantes e não tem nenhuma relação direta com o índice de mortalidade por doenças cardiovascular<sup>[7]</sup>.

Por outro lado, existe no mercado estudos para desenvolvimento de ovos de galinhas com baixo nível de colesterol, onde são enriquecidos com [omega-3](#), um ácido graxo considerado cárdio-protetor.

## Classificação

---

Conforme algumas legislações, incluindo a europeia, [\[8\]](#), os ovos são classificado em duas categorias:

- Categoria A: Ovos frescos, destinados ao consumo humano, podendo ser usado na industria.
- Categoria B: ovos destinados exclusivamente ao uso industrial, sendo da indústria alimentícia ou não.

## Galeria

---



Registro individual de ovos impressos na casca



Marca de ovos na [Holanda](#)



Marca do Reino Unido



Um ovo com duas gemas

Cores[[editar](#) | [editar código-fonte](#)]

---



Ovos morenos

A cor da casca dos ovos, branca ou [marrom](#), é um caráter genético, consequência da raça da galinha e não tem nenhuma relação com a qualidade seja nutritiva ou gastronômica. Ainda assim, observa-se que há preferência por parte dos consumidores para ovos marrons. Esta preferência é observada em Galícia, Espanha, Estados Unidos, [Reino Unido](#) e [Brasil](#).

## Riscos para a saúde

---

 *Ver artigo principal:* [Salmonelose](#)

Um ovo que foi posto por uma galinha saudável, recolhido no tempo certo, manipulado com cuidado e respeitando as regras e condições de higiene é considerado como seguro. Porém a realidade é que nem sempre temos essas circunstâncias. O problema sanitário mais relevante que pode provocar o consumo de ovos é a [salmonelose](#). 38,5% das intoxicações alimentares documentadas na Europa entre 1998 e 2001 estão relacionadas com o consumo de ovos e seus subprodutos<sup>[9]</sup>.

## Referências

---

1. [Ir para cima↑](#) Kenneth F. Kiple, *A Movable Feast: Ten Millennia of Food Globalization* (2007), p. 22. (em [inglês](#))
2. [Ir para cima↑](#) [USDA Database for the Choline Content of Common Foods \(em inglês\)](#)
3. [Ir para cima↑](#) Agricultural Marketing Service. «How to Buy Eggs». *Home and Garden Bulletin* United States Department of Agriculture ([USDA](#)) [S.l.] (264): 1.
4. [Ir para cima↑](#) *La Voz de Galicia*, 20.08.2006, dados obtido pela *Alimarket*. (em [espanhol](#))
5. [Ir para cima↑](#) Moeller, S.M.; Jacques, P.F.; Blumberg, J.B.: "The potential role of dietary xanthophylls in cataract and age-related macular degeneration", in *J. Am. Coll. Nutr.* 2000; 19.
6. [Ir para cima↑](#) <http://www.nei.nih.gov/news/statements/lutein.asp>
7. [Ir para cima↑](#) [Ovos.org \(em inglês\)](#)
8. [Ir para cima↑](#) Regulamento CE nº 1028/2006, de 19 de junho, sobre normas de comercialização dos ovos (DOUE nº 186, de 7.07.2006).
9. [Ir para cima↑](#) *Seguridad Alimentaria en huevos y ovoproductos*. Instituto de Estudios del Huevo, 2004. (em [espanhol](#))