

Ovo faz bem para a visão e cérebro e pode ajudar na recuperação muscular

Consumir ovo pode evitar doenças degenerativas, como o mal de Alzheimer.

No entanto, é preciso aquecê-lo bastante para reduzir o risco de salmonela.

O ovo é um alimento presente no cardápio do brasileiro – em 2012, o país produziu 32 bilhões de ovos e cada brasileiro consome, em média, 162 ovos por ano, o que equivale a quase um ovo a cada dois dias.

Atualmente, é reconhecido como uma importante fonte de proteína e nutrientes, além de ser um alimento que pode fazer bem para a visão, cérebro e recuperação muscular, como explicaram a pediatra [Ana Escobar](#), a nutricionista Lara Natacci e o veterinário especialista em ovo José Roberto Bottura no Bem Estar desta segunda-feira (2).

Entre as substâncias presentes no ovo, está a colina, necessária para funções básicas do corpo, como o funcionamento das células, do fígado e o transporte dos nutrientes.

Embora a colina seja produzida pelo organismo, essa produção não é adequada para atingir a necessidade diária e, por isso, ela precisa ser consumida na dieta. De acordo com a pediatra Ana Escobar, essa substância faz bem para o cérebro e pode evitar doenças degenerativas, como Alzheimer e Mal de Parkinson.

A colina está presente na gema, mas vale lembrar que há diferenças na cor da gema - segundo o veterinário especialista em ovo José Roberto Bottura, a gema fica mais amarela dependendo da quantidade de milho que o animal come.

Rico em carotenoides, antioxidantes bons para a visão, o milho está mais presente no ovo caipira, como explicou a nutricionista Lara Natacci, e por isso, esse tipo de ovo pode ajudar a evitar problemas nos olhos, especialmente em pessoas mais velhas.

Na clara, há a presença da abulmina, uma das principais proteínas do corpo, responsável pelo transporte de nutrientes, controle da distribuição de líquido pelo organismo e também pela

recuperação muscular. Segundo a nutricionista Lara Natacci, quando a pessoa faz atividade física, o músculo sofre pequenas lesões, que são reparadas durante a noite, e a abulmina ajuda nesse processo.

Os especialistas falaram também sobre a salmonela, uma bactéria que pode causar infecção (*confira no infográfico abaixo*).

Para quem gosta de comer ovo com gema mole, é preciso tomar cuidado já que na hora do preparo, ele só atinge 65 °C e a salmonela morre a 70 °C. Por isso, caso a pessoa queira comer a gema mole, ela precisa comprar um ovo de um produtor de sua confiança e aquecê-lo bastante para matar essa bactéria.

Na hora de armazená-lo, o melhor lugar é a geladeira - de acordo com o veterinário José Roberto Bottura, o ovo pode ser colocado na porta da geladeira, mas se a família abrir muito a porta, a variação da temperatura pode prejudicar a conservação dos nutrientes e, por isso, o ideal é guardar na prateleira interna.

Se não der, o ovo pode ser armazenado em um outro lugar fresco e arejado. De acordo com a nutricionista Lara Natacci, é preciso tomar cuidado ainda com a forma de preparo do ovo. Se é frito ou mexido, há adição de gorduras, o que aumenta as calorias e pode também elevar o colesterol.

Para quem tem colesterol alto, a recomendação é ingerir ovo de 2 a 3 vezes por semana; já quem não tem o problema pode comer 1 ovo por dia, como lembrou a pediatra Ana Escobar. Entre os ovos, o que tem menos gordura é o de codorna; o ovo de granja tem menos calorias; e o ovo de pata tem mais vitamina B12.

**Exclusivo na web: no vídeo, a pediatra Ana Escobar e a nutricionista Lara Natacci tiram dúvidas dos internautas sobre o consumo de ovo. Confira!*

Salmonela

Anvisa alerta sobre cuidados e prevenção da doença

O que é e como ocorre

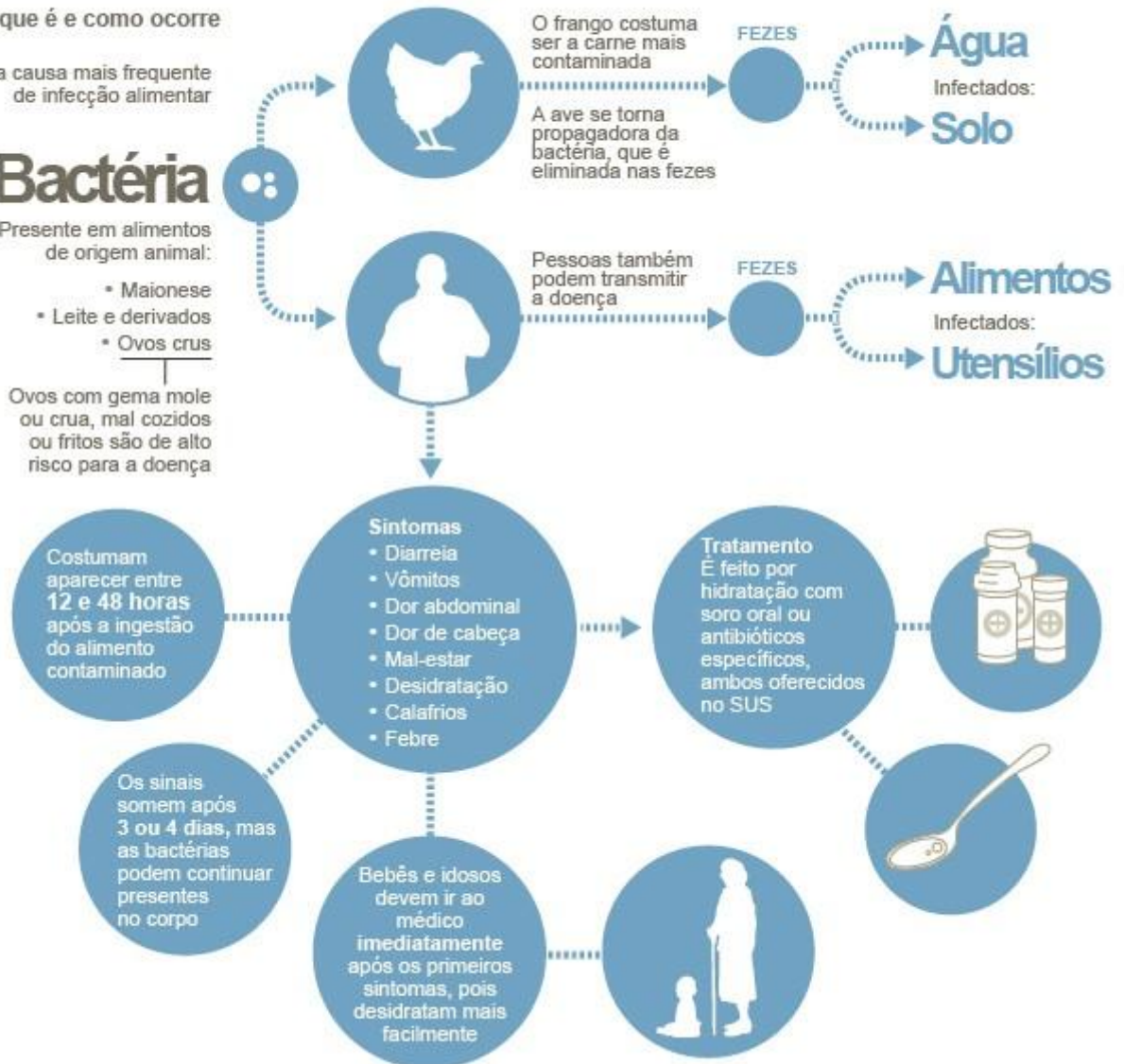
É a causa mais frequente de infecção alimentar

Bactéria

Presente em alimentos de origem animal:

- Maionese
- Leite e derivados
- Ovos crus

Ovos com gema mole ou crua, mal cozidos ou fritos são de alto risco para a doença



Como evitar

- Manter os alimentos refrigerados e protegê-los do contato com animais
- Cozinhar bem ovos e carnes e ferver o leite antes de consumi-los
- Armazenar os ovos na geladeira, de preferência em uma vasilha de plástico separada e longe da porta e de outros alimentos
- Não misturar alimentos crus e cozidos
- Limpar tábuas, facas e utensílios de cozinha antes de usá-los
- Lavar sempre as mãos antes de comer ou preparar alimentos
- Não mexer em carnes com as mãos desprotegidas



Toda embalagem de frango deve vir com os seguintes alertas da Vigilância Sanitária:

- Este alimento, se manuseado incorretamente ou consumido cru, pode causar danos à saúde
- Mantenha o produto cru separado dos outros alimentos
- Lave com água e sabão as superfícies de trabalho (incluindo tábuas de corte), utensílios e mãos depois de manusear o produto cru
- Consuma somente após cozido, frito ou assado completamente