



USP ESALQ – ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Veículo: Bem Zen

Data: 09/01/2013

Caderno: - / -

Link: <http://bemzen.uol.com.br/noticias/ver/2013/01/08/602-fritura-na-medida>

Assunto: Fritura na medida: Saiba como tornar essa vilã mais saudável

Fritura na medida: Saiba como tornar essa vilã mais saudável

Quando o assunto é alimentação saudável, a primeira restrição é a fritura. Por outro lado, óleos vegetais ricos em ácidos graxos (gorduras do bem) são amplamente recomendados na rotina alimentar. No entanto, o que poucos se dão conta é que de nada adianta utilizar, por exemplo, um azeite extra virgem de excelente procedência se ele for aquecido, seja ao refogar um arroz ou temperar uma carne que será assada sob altas temperaturas.

A capacidade de resistência à oxidação é que define quando um óleo é bom ou não para fritura ou produção de pratos quentes. Isto porque a oxidação de óleos vegetais causa sua deterioração, com alterações de sabor, textura e cor. Por isto é que óleos utilizados em frituras ficam escurecidos, grossos e com sabor e odor de ranço. Acontece que os ácidos graxos (que quando frios representam boas gorduras) liberam radicais livres quando expostos a altas temperaturas e em contato com o ar, o que pode causar danos à saúde.

O óleo de amendoim tem sido apontado por especialistas como o mais indicado para frituras. Enquanto outros óleos vegetais começam a se degradar a 180°C, ele resiste à degradação até 220°C. “Este tipo de óleo é muito bom para fritura, pois tem resistência à oxidação. Além disso, o óleo pode ser reutilizado várias vezes sem que haja rejeição sensorial do produto frito. Em termos nutricionais, o consumo de produtos fritos em um óleo com maior estabilidade pode ser associado à redução da ingestão de compostos resultantes da oxidação”, explica a professora doutora do Departamento de Agroindústria, Alimentos e Nutrição da ESALQ/USP, Thaís Vieira.