



Sopas e caldos

Armas contra o frio

Pratos servidos em temperatura elevada são capazes de aquecer o corpo com rapidez

No dia 21 de junho de 2015 chegou oficialmente o inverno! Com sua chegada e, consequentemente, dos dias mais gelados, não consigo pensar em algo melhor do que um delicioso prato quentinho para se esquentar. Os restaurantes e lanchonetes logo incluem as sopas, os caldos e os cremes nos cardápios. Estes pratos, servidos em temperatura elevada, são capazes de aquecer o corpo mais rapidamente, gerando uma sensação de bem-estar nesses dias gelados.

A grande variedade de ingredientes que temos disponível possibilita criar os mais variados pratos quentes, indo de uma simples sopa de legumes com carne a um caldo de feijão com bacon servido em um pão italiano. Dependendo de como é composta, a sopa pode ser bastante nutritiva. Com boa quantidade de legumes e verduras, por exemplo, é saudável e nutritiva. Quando leve, ou seja, feita basicamente com legumes e carnes, podem ser consumidos até dois pratos fundos, sem problemas. O ideal é que a sopa contenha um mix de verduras e legumes que, além de saudáveis, possuem poucas calorias e pouco carboidrato, como batata, mandioca, mandioquinha, macarrão ou arroz.

Existe outro benefício específico: o caldo resultante do cozimento dos legumes e verduras estimula a liberação de um hormônio gastrointestinal chamado colecistoquinina (CCK), sintetizado por neurônios do sistema nervoso central e responsável por emitir a mensagem de satisfação ao cérebro.

Existe um erro comum das pessoas quando pensam em sopas e caldos. As pessoas acreditam que essas receitas, por serem líquidas, não engordam. É por isso que precisamos lembrar que as sopas e caldos podem se transformar em falsos magros quando em sua elaboração são utilizados ingredientes bem calóricos e gordurosos. É o caso, principalmente, dos cremes (até mesmo de legumes, quando são feitos com creme de leite, por

exemplo) e das sopas incrementadas com macarrão. Quem vê a cara dos pratos prontos, não enxerga a grande quantidade de calorias contidas em alguns deles. Por exemplo, uma sopa de feijão com macarrão contém aproximadamente 400 calorias. O prejuízo pode ser ainda dobrado quando é ingerida na companhia de pãezinhos, bacon ou servida no pão italiano.

É preciso lembrar que as sopas podem ser tão calóricas quanto um lanche fast food dependendo dos ingredientes escolhidos. Além disso, não se pode consumir uma panela inteira, e sim um pouquinho a cada dia. Outro cuidado que se deve ter é em relação aos acompanhamentos. Muitas pessoas consomem sopas com pão, torradas e queijos. Isso pode acrescentar muitas calorias à sopa. O prejuízo pode ser dobrado.

Ingredientes como creme de leite, bacon, paio, calabresa, lombo, queijos em geral, pães ou elevadas quantidades de carboidratos como batata, mandioca e macarrão podem deixar a sopa um pouco mais calórica, gordurosa e com maior teor de sal.

Se o objetivo for uma alimentação mais saudável e light, procure uma sopa que não contenha esses ingredientes. Existem inúmeras combinações de sopas saborosas e nutritivas com poucas calorias. Uma sopa feita com alho, gengibre e cebola pode ser uma excelente escolha. O alho atua como um excelente antitérmico e expectorante natural, sendo muito utilizado em casos de bronquite e asma e a cebola possui ação antimicrobiana, auxiliando nos alívios de gripes e resfriados.

Vale a pena inserir estes alimentos na sua dieta de inverno! Mas como já disse, cuidado com os ingredientes escolhidos.

Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro

Jocelyne Mastrodi Salgado é professora titular de Nutrição - LAN/Esalq/USP. Site: www.jocelynesalgado.com.br. E-mail: jocelynesalgado@usp.br.



Foto: Cristiano Dami Neto

Nesta época do ano, os restaurantes e lanchonetes logo incluem as sopas, os caldos e os cremes nos cardápios



Dependendo de como é composta, a sopa pode ser bastante nutritiva