

Tipos de leite

Licinia de Campos

São vários os tipos de leite oferecidos ao consumidor, como também são diversos os processos de produção e de processamento, além da própria composição. Confira as diferentes opções

Há um tipo de leite para cada estilo de vida. O leite integral contém no mínimo 3,25% de gorduras totais, mais leve do que o creme de leite, mas possui maior corpo que o leite desnatado. Quando a porção gordurosa do leite é removida, este se torna leite semidesnatado, com 2% e 1% de leite, dependendo do que foi retirado. O leite desnatado é praticamente livre de gordura (com somente 0,1%). Mas apesar do teor lipídico do leite, todos eles contêm os mesmos 16 nutrientes essenciais.

Especificamente quanto aos teores de gordura, o leite pode ser diferenciado nos seguintes tipos:

Leite integral - contém não menos do que 3,25% de gorduras lácteas e 8,25% de sólidos não-gordurosos. A adição de vitaminas A e D é opcional. Se a vitamina A for adicionada, deve estar presente em nível não menor que 2.000 Unidades Internacionais (UI) por litro. Se a vitamina D for adicionada, deve estar presente em nível de 400 UI/litro. Ingredientes flavorizantes também podem ser adicionados.

Leite semidesnatado - este tipo de leite contém 0,5, 1,5 ou 2% de gorduras lácteas, e não menos do que 8,25% de sólidos não-gordurosos. O leite semidesnatado normalmente contém 2% de gorduras lácteas. O leite com baixo teor de gordura, também chamado light, contém 1%. Os leites com teores reduzidos em gordura devem conter 2,000 UI de vitamina A/ litro. A adição de vitamina D é opcional. Se adicionada, a vitamina D deve estar presente em nível de 400 UI/litro. Ingredientes flavorizantes podem ser adicionados.

Leite desnatado - este leite contém menos do que 0,5% de gorduras do leite, e não menos de 8,25 de sólidos não-gordurosos. A vitamina A deve ser adicionada em nível de 2.000 UI/litro. A adição de vitamina D é opcional, mas deve estar presente em nível de 400 UI/litro se adicionada. Ingredientes flavorizantes podem ser adicionados.

Pronto para consumo, o leite apresenta também uma tipologia diversificada. São várias as opções:

Leite integral - é considerado uma excelente fonte de cálcio e proteínas, além de possuir no mínimo 3% de gordura. Estudos recentes apontam que as gorduras presentes no leite apresentam um nutriente denominado CLA, ou ácido linoléico conjugado – que desempenha um papel importante na queima de gordura pelo corpo. Por isso, esse leite, além de apresentar as características nutricionais tradicionais do leite, ainda pode favorecer o controle de peso.

Leite semidesnatado - apresenta uma diminuição no teor de gordura (de 0,6 a 2,9% de gordura), mas é considerado, assim como o leite integral, uma excelente fonte de cálcio e proteínas. Este leite é indicado para pessoas que desejam ingerir menos gordura para diminuição de peso corporal ou por problemas como colesterol alto no sangue.

Apesar da diminuição de gordura, o leite desnatado mantém o teor de cálcio e proteínas do leite.

Leite desnatado - apresenta uma diminuição ainda maior no teor de gordura em relação ao semidesnatado: no máximo, 0,5 % de gordura. Este leite é indicado para pessoas que desejam ingerir ainda menos gordura para diminuição de peso corporal ou por problemas como colesterol alto no sangue. Apesar da diminuição de gordura, o leite desnatado mantém o teor de cálcio e proteínas do leite.

Leite em pó - é um derivado do leite natural, que permite uma longevidade maior e mantém o mesmo valor nutritivo do leite líquido. É uma forma moderna de consumo, pois o produto não necessita de refrigeração, já que a baixa umidade, em torno de 3,5%, inibe o desenvolvimento de microrganismos. Depois de aberto, o produto pode ser armazenado por até 30 dias, em recipiente com tampa, para evitar que o produto se altere, escureça ou resseque. O prazo de validade da lata fechada é de um ano.

Leite cru - é o leite tirado das vacas, ovelhas e cabras, e que não foi pasteurizado para eliminar bactérias danosas. Este leite cru, não pasteurizado, pode carregar bactérias perigosas como a salmonella, E. coli, e a listeria, responsáveis por causar numerosas doenças veiculadas por alimentos. Essas bactérias podem afetar seriamente a saúde de qualquer pessoa consumidora do leite cru ou de alimentos preparados com leite cru. As bactérias do leite cru podem ser perigosas especialmente para grávidas, crianças, idosos e pessoas com o sistema imune enfraquecido.

Leite enriquecido com cálcio - fornece uma quantidade maior de cálcio em um volume menor de leite. Para pessoas com maiores necessidades, como mulheres com risco de osteoporose e atletas, esta opção pode ser muito bem-vinda.

Leite enriquecido com ferro - a adição de ferro ao leite torna este alimento ainda mais nutritivo, transformando-o em uma ótima opção para pessoas que não conseguem ingerir, em quantidade suficiente, alimentos que são fonte de ferro. Também é indicado que pessoas com anemia ou predisposição para esses problemas consumam leite enriquecido com ferro. É interessante observar que o cálcio presente no leite, quando consumido com alimentos que são fontes de ferro, diminui a absorção do ferro, o que é considerado pela ciência da nutrição como um aspecto negativo na interação entre os dois tipos de alimento. No entanto, no leite enriquecido com ferro, é adicionado um tipo de ferro que não gera este problema (ferro quelato em aminoácido), o que resulta em uma absorção ótima.

Leite enriquecido com fibras - é recomendado para pessoas que querem aumentar a quantidade diária de fibras ingeridas, com o objetivo de melhorar o funcionamento do sistema digestivo. A adição de fibras solúveis contribui para o equilíbrio da flora intestinal, quando associado a uma dieta equilibrada e hábitos de vida saudáveis.

Leite enriquecido com vitaminas - pode ser utilizado nas dietas que requerem maior necessidade de vitaminas. O mercado possui uma versão de leite desnatado com a adição de vitaminas A e D, que auxiliam na absorção do cálcio pelo organismo.

Leite com baixo teor de lactose - pessoas que têm problemas na síntese da enzima lactase e, portanto, não conseguem digerir a lactose – açúcar do leite –, podem apresentar, após a ingestão deste alimento, sintomas como: flatulência, mal-estar e diarreia. O leite com lactose reduzida é indicado aos intolerantes à lactose, para que possam obter os nutrientes presentes no leite, através de seu consumo, sem os inconvenientes que a lactose costuma lhes causar.

Leite com ômega - ômeegas são ácidos graxos poli-insaturados, ou seja, tipos especiais de gorduras, que devem ser obtidos através da dieta, e têm funções benéficas no organismo. Os ômeegas impedem que parte das gorduras nocivas à saúde se aloje no interior dos vasos sanguíneos, evitando assim o entupimento das veias e artérias. Ajudam no desenvolvimento do sistema de defesa do organismo e contribuem para a redução dos níveis de colesterol e triglicérides, regulando a fluidez do sangue e controlando a pressão arterial, principais causadores das doenças do coração. O leite com ômega, juntamente com um estilo de vida saudável, dieta controlada e prática regular de exercícios físicos, é importante aliado na prevenção das doenças cardíacas.

Hiperimunizados - quem sofre de artrite reumatóide, hipertensão, gastrite, colesterol alto ou alergias tem à sua disposição o stolle milk. Trata-se de leite ordenhado de vacas vacinadas especialmente para criação de anticorpos, que são transferidos naturalmente para o produto.

Licinia Campos é nutricionista e gastrônoma; e-mail: liciniacampos@uol.com.br.