



O Pão na Nossa Alimentação



O pão é um alimento saudável e adequado para todas as idades.

O pão ainda não é consumido em quantidade suficiente mas é reconhecido como uma parte importante na alimentação, no entanto verifica-se alguma diminuição da ingestão deste alimento, por estar a ser substituído por outros derivados dos cereais, como as bolachas, as tostas, os croissants, os cereais instantâneos, etc.

O pão é uma excelente fonte de hidratos de carbono, na forma de amido (55 a 75%), e uma boa fonte de proteínas vegetais (7 a 15%). Fornece também, sais minerais como o ferro e o cálcio, vitaminas, em especial as do complexo B e fibras. O seu alto teor de fibras é tanto maior quanto menos refinadas forem as farinhas de que é feito. Assim o “melhor” pão é o pão caseiro, artesanal, rústico, denso e relativamente elástico ao trincar – seja com que cereal for: trigo, centeio, milho, mistura, etc. A moagem deve ser grosseira e conter o mínimo de ingredientes possível: bastam três – a farinha, a água, a levedura/fermento e opcionalmente o sal, as sementes, etc. As farinhas mais utilizadas são a de trigo, centeio e milho e originando diferentes tipos de pão consoante as misturas feitas e o grau de peneira das farinhas.

Ao contrário do que a maioria das pessoas pensa, o pão não engorda e a sua ingestão é fundamental para emagrecer. Os hidratos de carbono (amido) são metabolizados pelo organismo e libertados lentamente no sangue, na forma de açúcares simples, à medida das suas necessidades, dando uma sensação de saciedade.

O que mais contribui para o número de calorias associadas ao pão são os produtos que normalmente o acompanham (manteiga, margarinas, queijos gordos, charcutaria, etc.).

O pão por ter calorias poderá engordar tal como a restante comida com calorias semelhantes, se se comer em demasia, ou seja, devemos comer pão moderadamente e sem muita gordura adicionada.

Este tem cerca de 250-280 calorias por 100 gramas, por exemplo uma bolinha poderá ter 50-60g. O pão integral é preferível ao branco mas as calorias são semelhantes, portanto não é por isso que poderá engordar menos.

O pão é melhor digerido se estiver bem cozido, com a côdea acastanhada e com massa ligeiramente arejada por bolhas pequenas. Um pão mal cozido pode provocar flatulência (gases). Variar de alimentos é uma regra de ouro da alimentação saudável. Por isso, também devemos consumir pães variados, sejam de um único cereal, ou de mistura de vários cereais, integrais, polvilhados com sementes, etc. A vantagem está na maior riqueza de minerais, vitaminas do complexo B e fibras, com benefícios evidentes para a saúde.

O teor em fibras faz do pão um bom alimento para prevenir a prisão de ventre e muitas outras perturbações.

Infelizmente, por vezes, é também uma fonte importante de sal.

Como conclusão pode afirmar-se que: podemos comer pão pois, o pão é um alimento saudável, importante na nossa alimentação e não engorda.

