Dia Internacional do Leite – 24 de junho

O dia Internacional do Leite é comemorado em 24 de junho. Considerado o mais nobre dos alimentos, o leite tem grande importância na alimentação humana e talvez por isso seja um dos únicos que figuram no calendário de datas comemorativas.  Rico em proteínas, carboidratos, gorduras, sais minerais e vitaminas, o leite ocupa lugar de destaque quando o assunto é a nutrição do homem. Principalmente devido à presença do cálcio, mineral responsável pela formação dos ossos.

O cálcio encontrado especificamente no leite é mais facilmente absorvido pelo organismo do que aquele existente em outros alimentos. Exerce um papel fundamental para a formação e o desenvolvimento ósseo ao longo da vida. Nele encontramos proteínas, principalmente a caseína, que apresenta alta qualidade nutricional e é muito importante na fabricação dos queijos, e a albumina, de alto valor biológico (aminoácidos essenciais). Ambos auxiliam na formação e na manutenção dos tecidos do organismo.

Além de dar energia e conter gordura pouco saturada, o leite é um dos alimentos de origem animal com menos colesterol, reunindo em suas propriedades vitaminas A, B1 e B12 e sais minerais essenciais como o fósforo, que ajuda na formação dos ossos, e o manganês, que auxilia no funcionamento do cérebro.

Este alimento que está presente em diferentes fases da vida é complexo e apresenta um balanço nutricional único: contêm proteínas, carboidratos e minerais. O teor de água é de aproximadamente 90%, e a diluição desses nutrientes no meio líquido faz com que o conjunto nutricional do leite seja melhor do que as propriedades de cada nutriente, se consideradas separadamente.

Nutricionistas afirmam que a dieta nacional deixa a desejar com relação ao consumo diário de cálcio. Estudos diversos apontam para uma deficiência assustadora na ingestão da substância, potencializada pelo não cumprimento das recomendações sobre lácteos do “Guia Alimentar para a População Brasileira”, publicado pelo Ministério da Saúde, que é de três porções de cálcio diárias.

Comemorar este dia é de fundamental importância para que se crie uma consciência dos benefícios que o consumo deste alimento natural pode proporcionar.

Cuidados necessários no consumo do leite

Ao mesmo tempo em que o leite é essencial para a vida do homem, a falta de cuidados pode causar riscos à saúde, devido à veiculação de microorganismos patogênicos.

Aquele leitinho tirado da vaca, na hora, e tomado na caneca, ali no curral mesmo, pode ter seu charme campestre, mas não é um hábito nem um pouco recomendado. Estudos apontam que as principais causas da perda da qualidade do leite estão relacionadas à saúde e ao manejo dos rebanhos. Atualmente o Ministério da Agricultura exige que a ordenha seja mecanizada e que o leite seja armazenado em tanques de expansão, como forma de evitar que o consumidor tenha doenças como tuberculose, brucelose e outras.

Contudo, na hora de comprar o leite,  é necessário que o consumidor tenha em mente a segurança do produto. Somente o leite que passou por tratamento adequado na indústria e foi oficialmente inspecionado é seguro para o consumo. Isso pode ser identificado através de um selo de inspeção federal, estadual ou municipal na embalagem do produto.