

Ciência para todos

Agradecemos sua ajuda para conservar este texto que também está disponível em www.ufmg.br/ciencianoar

CARNE, FEIJÃO, RÚCULA E... PREGO?

Há um relato antigo que mostra como combater a anemia, apenas colocando pregos para cozinhar junto com o feijão. Será que isso tem algum sentido? A ciência nos responde.

A anemia é uma doença cuja causa pode ser uma alteração genética que afeta as hemácias, seja por uma deficiência orgânica dessas células ou de algumas substâncias, como o zinco e a vitamina B12. Mas a maioria dos casos de anemia tem como motivo a deficiência de ferro. Talvez por isso, haja a crença de que o prego no feijão possa resolver o problema.

A questão é que o prego não existe para ser usado na culinária nem é feito apenas de ferro. Alguns pregos contêm até mesmo metais pesados, podendo trazer problemas para a saúde. Além disso, a quantidade de ferro que o prego poderia ceder à comida é tão pouca que não valeria a pena arriscar.

Então, deixemos o prego fora da cozinha! Se você quiser aumentar o ferro da dieta enquanto cozinha, existe a opção de utilizar utensílios de ferro na culinária, como colheres e panelas, os quais transferem continuamente quantidades significativas de metal para os alimentos. No caso de anemia por falta de ferro, a melhor opção, contudo, é adotar um cardápio com carne, feijão e verduras verde-escuras, que são excelentes fontes de ferro.

Texto escrito por Bárbara Ruella, Luisa Assis Rocha e Sacha Silveira para o programa Pitadas de Ciência, da Rádio UFMG Educativa 104,5FM e adaptado por Maria Eliza Nogueira.

