

ERNST SCHNEIDER

A CURA E A SAÚDE PELOS ALIMENTOS

versão eletrônica pelo [Projeto Periferia](#)

[Capítulo 1 - As Nossas Deficiências de Saúde e a Sua Compensação Natural](#)

[Capítulo 2 - Frutos](#)

[Capítulo 3 - Legumes e Verduras](#)

[Capítulo 4 - Condimentos](#)

[Capítulo 5 - Alimentos Fornecedores de Energia](#)

[Capítulo 6 - Alimentos de Origem Animal](#)

[Capítulo 7 - Regimes Depurativos](#)

[Capítulo 8 - Doenças do Sistema Circulatório](#)

[Capítulo 9 - Doenças do Aparelho Digestivo](#)

[Capítulo 10 - Doenças do Metabolismo](#)

[Capítulo 11 - Doenças da Pele](#)

[Capítulo 12 - Doenças do Sistema Nervoso](#)

[Capítulo 13 - Tuberculose](#)

[Capítulo 14 - A Alimentação na Gravidez](#)

[Capítulo 15 - A Alimentação na Criança Moderna](#)

[Capítulo 16 - O Câncer](#)

[Capítulo 17 - Comentário Final](#)

[Capítulo 18 - Normas Fundamentais Para a Preparação de um Regime Sadio](#)

[Capítulo 19 - Receitas Culinárias](#)

Alimentos Fornecedores de Energia

Capítulo 5

Temos de pensar que tudo quanto a terra produz para alimentação o Criador nos oferece na sua forma mais pura; e quem mais se esforçar para que permaneça inalterável obterá o máximo benefício.

Sebastião Kneipp

1. Os Cereais Integrais, Base Fundamental da Alimentação

Os grãos de cereais, alimento universal -- Os cereais têm constituído em todos os povos civilizados e em todos os tempos a base da alimentação, embora o aproveitamento e o emprego de cada espécie cereal, ao longo da História, se tenha visto submetido a freqüentes mudanças. A mesma variação tem tido e ainda hoje continua a ter o método de preparação dos grãos.

A maior parte deles e os mais importantes pertencem à família das Gramíneas, como, por exemplo, as duas variedades mais seletas de cereais panificáveis, o centeio (*Secale cereale*) e o trigo (*Triticum vulgare*) e, além disso, a cevada (*Hordeum distichum*), a aveia (*Avena sativa*), o milho-miúdo (*Panicum miliaceum*) e o milho grosso ou vulgar (*Zea mays*). Como cereal também figura o arroz (*Oryza sativa*). De pequena importância para nós, mas muito importante para as tribos africanas, é o sorgo (*Andropogon arundinaceus*) relacionado com o milho-miúdo e o painço (*Pennisetum spicatum*). O sagu (farinha do sagüeiro) não desempenha nenhum papel na nossa alimentação. Obtém-se da medula do tronco de diversas palmeiras, ao passo que a tapioca se retira da raiz da mandioca. O trigo sarraceno (*Fagopyrum esculentum*), cultivado em solos arenosos e pobres, não pertence às Gramíneas, mas à família das Poligonáceas.

No essencial são, pois, poucas as plantas de que o homem dispõe de há séculos para a preparação de farinhas, massas, pão e outros alimentos semelhantes. As mais importantes espalharam-se por todos os países com clima apropriado. Mas nem sempre foi assim.

O centeio procede de uma espécie que ainda cresce no estado silvestres na Ásia Central (*Secale montanum*). Considera-se a Rússia Meridional como país originário' do cultivo do centeio, espalhado hoje pela Europa até 690 de latitude norte e até 1.900 m de altitude nos Alpes.

A forma silvestre originária do trigo é-nos desconhecida. O cultivo de grande número de

variedades de trigo é, contudo, muito antigo, como o provam numerosas descobertas arqueológicas. Os chineses e os egípcios já consumiam trigo no terceiro milênio antes de Cristo.

Encontra-se hoje no Cáucaso, Pérsia e Palestina a cevada silvestre (*Hordeum spontaneum*), da qual procedem todas as variedades de cevada de cultivo. Também é esta muito antiga e já se encontrava no antigo Egito. Nas regiões indogermânicas considera-se o mais antigo cereal panificável. Este cereal, muito resistente, estende-se até 700 de latitude norte e atinge nos Alpes a altitude de 2.000 metros.

208

A aveia, procedente provavelmente da sua variedade silvestre, cultivou-se primeiramente na Ásia Menor ou Central. A zona de cultivo chega aos 700 de latitude norte e nos Alpes até 1.600 metros de altitude.

O milho-miúdo era considerado na Idade Média um alimento popular bastante apreciado. Cita-se a Índia como seu lugar de origem.

O arroz cresce melhor nas margens pantanosas dos rios ou em terrenos temporariamente inundados mediante regas artificiais.

Para os países tropicais constitui o arroz o cereal insubstituível para o próprio consumo e exportação. As fábricas descascam e pulem o arroz, privando-o assim de valores alimentares essenciais, como sejam importantes minerais e vitaminas.

Formas e Preparação: Massas, Tortas, Pão -- Há uns dois mil anos que o pão foi substituindo as massas e as tortas paulatinamente, o que forçosamente trouxe consigo maior prestígio para os cereais que por natureza eram especialmente panificáveis, como o trigo e o centeio. Sempre que a farinha panificável se elabore com grão integral e seja cozida neste estado, o pão torna-se um valioso alimento natural. Mas com o constante aumento da técnica e do progresso da moagem chegou-se ao desperdício de vários elementos essenciais do grão de cereal, visto não servirem para a elaboração do pão, mas só para a preparação de rações para animais. Trata-se do germe e da casca do grão, componentes estes que hoje sabemos conterem valiosos fatores alimentares. A moagem levou a uma farinha mais fina e branca, mais fácil de conservar e com determinados acréscimos para a cocção homogênea, que também agradam pela sua apresentação e sabor ao paladar estragado de numerosos consumidores; devemos, porém, salientar que isto produziu grandes prejuízos na alimentação.

No grão apresentam-se todas as substâncias alimentares numa combinação que nos permitiria mantermo-nos, durante muito tempo, sempre que o pão confeccionado com ele não fique desnaturalizado, mas sim integral. O camponês não tem razão para se queixar neste ponto. Desde tempos remotos que possui um conhecimento natural da alimentação que o conserva saudável.

Pão Integral -- Já de há anos a esta parte que os mais conhecidos especialistas de nutrição defendem o consumo do pão integral, visto as suas vantagens pe-

rante o pão branco serem muito maiores do que geralmente se supõe.

1. As proteínas do pão integral são biologicamente muito mais valiosas do que as do pão fino ou médio, incompleto e pobre. Tanto as proteínas de germe como as de glúten são muito bem assimiladas pelo homem.
2. O pão integral é a fonte mais importante de vitamina B e ocupa o primeiro lugar alimentar. Com um consumo diário de aproximadamente 250 g fica coberta, de maneira geral, a quantidade necessária dessa vitamina, o que também economicamente tem a sua importância.
3. O pão de grão integral regula a atividade intestinal, por causa do seu elevado teor em celulose, e combate a prisão de ventre.
4. As enfermidades dentárias, cada vez mais espalhadas, e que se notam de maneira assustadora entre os jovens, não só são combatidas pelo consumo do pão integral, como também com esse consumo podem ser evitadas logo de princípio.

O consumo do pão integral colabora essencialmente na luta contra a degeneração lenta e a decadência prematura do nosso organismo.

Portanto não são apenas as vitaminas as responsáveis pela conservação da saúde, mas podemos concluir dos estudos sobre nutrição nas últimas décadas que os componentes do grupo de vitamina B, que obtemos sobretudo do pão, contam entre os elementos essenciais da alimentação humana. Não basta tomar a vitamina em comprimidos, porque os elementos naturais, além dos componentes ativos que conhecemos, contêm outros muitos ainda por descrever. Quando chegamos a averiguar o que de essencial representa a vitamina B1, fator isolado pertencente ao grupo de vitaminas B, para o bom estado do sistema nervoso, o apetite normal, a perfeita digestão, o funcionamento regular do coração e o bem-estar geral, podemos apreciar facilmente os prejuízos a que o corpo se expõe quando sofre uma prolongada insuficiência de elementos vitais do complexo vitamínico B. Mas disto seremos nós os culpados, por empregarmos exclusivamente na nossa alimentação a farinha e o pão branco.

Como a exigência do consumo predominante do pão integral apresenta para muita gente uma série de dificuldades, como sejam a mastigação defeituosa por doenças dos dentes, das gengivas, do estômago e intestinos, é preciso modificar tal exigência nestes casos, complementando a alimentação pobre quase sempre numa série de fatores essenciais para a boa saúde, mediante o consumo de gérmen de trigo.

Gérmen de Trigo -- Obtém-se o gérmen de trigo, como produto natural inalterado, mediante a moedura do trigo puro. Os germens de trigo do comércio são quase sempre germens de trigo puros especialmente preparados,

mas nos quais praticamente se conserva sem alterar a sua composição natural.

Os germens de trigo são minúsculos depósitos naturais de vitaminas, com elevado teor nas do

grupo B e na vitamina E (a-tocoferol). Contém também vitamina K, provitamina A e D, a substância ativa cutânea F e a vitamina B12, antianêmica, assim como aminoácidos biológicos de grande valor, ácidos gordurosos não saturados, minerais em combinação orgânica de absorção fácil, entre os quais fosfato a 50 %, além de magnésio, manganês, cobalto e cobre, como oligoelementos.

Análise: como componentes nutritivos, figuram: 30% de proteínas, 9 % de óleo de gérmen, 38% de amido e açúcar e 5,5% de minerais. Quanto a elementos ativos, em concentração excepcionalmente elevada, provou-se a existência de vitamina B1 (aneurina), 1,6 mg%; vitamina B2 (lactoflavina), 0,7 mg%; amida do ácido nicotínico, 4,4 mg%; vitamina E (tocoferol), 45,5 mg %. Também estão presentes outras matérias ativas, como vitamina B6 (adermina), vitamina H (biotina), vitamina H' (ácido paraminobenzóico), ácido fólico (ácido pantotênico) e numerosas enzimas e auxonas.

Sem nos determos a analisar mais minuciosamente os elementos ativos enumerados, fica suficientemente claro, pelo que se disse até aqui, que não podemos prescindir em nenhum caso do gérmen de trigo na nossa alimentação diária, se quisermos evitar lesões e manter-nos saudáveis.

0 Gérmen de Trigo na Alimentação Infantil -- De todas as papas infantis deve fazer parte a valiosíssima substância do gérmen, para se conseguir um crescimento e um desenvolvimento normais e naturais. Os gérmenes de trigo. fazem chegar ao organismo em pleno desenvolvimento elementos nutritivos e vitais, protegendo-o contra a doença.

0 Gérmen de Trigo no Diabetes -- O Prof. *Stepp*, conhecido investigador alemão das vitaminas, considera eficaz o emprego da vitamina B1 nos diabéticos, por produzir 'efeitos semelhantes aos da insulina. Não pode, decerto, substituir a insulina; mas é provável que facilite em alto grau o acesso da insulina às células orgânicas. Também a vitamina E exerce o efeito de reduzir a quantidade de açúcar no sangue, como se demonstrou experimentalmente, embora ainda não esteja totalmente explicado o mecanismo de ação. Como os gérmenes de trigo constituem uma combinação na-

211

tural destas matérias ativas, o seu valor dietético para a diabetes é extraordinário. Com um consumo diário de quatro a cinco colheres cheias de gérmenes de trigo, reduz-se nitidamente o excesso de açúcar presente no sangue e na urina. Por conseguinte, o gérmen de trigo atua no diabetes leve e média como complemento medicinal, poupando a insulina e normalizando o metabolismo dos diabéticos

A Mistura de Cereais é Mais Valiosa que o Pão -- Desde há algum tempo até agora que se está lembrando o valor da mistura de cereal, por se haver provado que as populações consumidoras de pão sofrem de mais cáries dentárias do que as que têm como base da sua alimentação a mistura de cereal. É assombroso verificar que já por si a maioria dos seres humanos preferem a mistura.

A mistura que geralmente se prepara com leite, tem a valiosíssima característica de compensar a insuficiência dos cereais em cálcio e vitamina A e C. O máximo valor nutritivo é

alcançado sem dúvida por uma mistura de grãos, porque assim se completam com os seus efeitos todas as distintas variedades de cereais. Além disso, não só se completa assim a proteína cereal, como também se sanará a falta de alguns elementos fundamentais da proteína (os aminoácidos: triptófano, cistina e lisina) em cada um dos cereais separadamente.

Para a preparação da mistura utilizam-se especialmente cereais pouco ou nunca empregados para a elaboração do pão, isto é, a escândea, a cevada, a aveia, o milho-miúdo, o milho vulgar, o arroz e o trigo sarraceno.

Não deve pôr-se de parte o bom hábito, ainda praticado especialmente pelas famílias que têm muitos filhos, de consumir no desjejum um prato de espessa mistura de cereais, nem substituí-lo pelo consumo de chá ou de café com pão branco e doce.

Utilização das Misturas de Cereais -- *Mistura fresca de cereais* (desjejum *Kollath*). Tomam-se, por pessoa, uns 50 g de trigo triturado fresco (3 colheres de sopa), 5 colheres de sopa de água, 15 g de frutos secos doces, 100 g de maçã ou de outra fruta madura fresca, 10 g de amêndoas frescas moídas ou uma colher pequena de doce de noz ou uma colher de sopa de nata.

Mói-se o trigo em flocos, todas as tardes, com um moinho de cereais ou de café; dissolve-se em 5 colheres grandes de água e deixa-se repousar durante a noite (à temperatura da casa). Ao mes-

212

mo tempo põem-se de molho as frutas secas.

Preparação: de manhã, misturam-se os frutos secos com a água do remolho e à massa de cereal acrescenta-se à vontade um pouco de suco de limão, doce de noz ou nata.

Imediatamente antes do desjejum, rala-se com um ralador de aço cromado uma maçã (com casca) e mistura-se com o anterior. A maçã não deve tornar-se escura; terminado o prato, deve apresentar uma cor branca, conservar o aroma e não ressumar líquido aquoso. Em vez da maçã, podem empregar-se, segundo a estação, outras espécies de frutos, especialmente de bagas. Sobre o prato terminado, polvilham-se dez gramas de amêndoas raladas. Quem tiver pressa e não dispuser de tempo para completar a massa de cereal com fruta, pode diluí-la em coalhada, acrescentando um pouco de mel.

Come-se a massa fresca sem aquecer com o primeiro prato do desjejum, mastigando-a bem para que os elementos naturais cheguem ao estômago vazio e desenvolvam plenamente a sua atividade. Pode prosseguir a refeição com o consumo de bebidas quentes conforme o gosto de cada um, sendo preferível depois de uma ou duas horas. O grão moído perde grande parte dos seus elementos ativos dentro de oito a catorze dias, e ao cabo de alguns meses de armazenagem em nada se distingue da mercadoria usual.

Por isso, deve preparar-se fresco e não se conservar mais de oito dias.

Preparação de Grãos Germinados -- O Dr. *Evers* emprega os grãos germinados no seu regime dietético. Para a preparação propõe a seguinte receita: os grãos de trigo e de centeio

limpos, da última colheita, misturam-se em partes iguais, e de noite recobrem-se de água em pequenas taças de sobremesa ou recipientes análogos. Na manhã seguinte, escorre-se a água completamente e deixam-se repousar os grãos sem água durante todo o dia para voltar a recobri-los de água durante a noite, repetindo assim a operação até que o gérmen fique claramente visível, isto é, até que este adquira um comprimento aproximado de 1,2 cm, mas sem prolongar o processo até que os germens atinjam o seu comprimento total, porque então não têm sabor. O melhor é expor os grãos à temperatura de 12 a 180, cobrindo-os com uma musselina grossa ou qualquer outro tecido análogo. Mediante este processo, os grãos tornam-se mais moles, de modo que se mastigam melhor.

O processo de germinação vem a durar de três a cinco dias. De manhã e à tarde (e eventualmente ao meio-dia, durante o verão) colocam-se os grãos numa peneira e lavam-se insistentemente com água fresca, repetidas vezes, para eliminar os germens da fermentação e acidificação, a fim de não lhes prejudicar o bom sabor. De manhã, depois da lavagem, põem-

213

se os grãos a escorrer. Como o trigo germina lentamente, é conveniente começar a prepará-lo vinte e quatro horas antes que o centeio. Deixam-se os grãos num aposento quente (de temperatura superior a 200 C); germinam passados dois dias, mas ainda não estão bastante moles. Se, pelo contrário, os grãos ficarem num aposento cuja temperatura seja inferior a 120, então só germinam passados sete ou dez dias, ou não o fazem em absoluto, e mesmo depois da lavagem ainda ficam com um tal sabor amargo que não se podem comer. Mas isto é coisa que cada pessoa deve experimentar por si mesma. Quando os grãos germinam muito lentamente (isto é, quando demoram três ou quatro dias), deve-se deixá-los menos tempo na água e mais tempo a secar; quer dizer, cobrem-se com água até às onze horas da noite, escorrendo depois a água até às seis horas da manhã. Se, pelo contrário, os grãos não amolecerem o suficiente, devem ser deixados mais tempo na água e menos tempo a secar. Deve proceder-se com a maior limpeza. Os grãos têm de preparar-se tão cuidadosamente como uma boa refeição. Em todo o caso, os grãos germinados devem apresentar as três características seguintes: ter bom sabor, ter como média um gérmen de 1/2 cm, e ser tão moles que se possam esmagar facilmente com os dedos. Se, apesar de tudo, os grãos conservarem um sabor ácido, não é de aconselhar o seu consumo.

Podem comer-se os grãos germinados sem aditamento, mas também se pode, pouco antes de serem comidos, acrescentar-lhes flocos de aveia, um pouco de leite e aquecer em banho-maria, até 370 (mas nunca mais que esta temperatura). Muita gente come com prazer mel ou passas com os grãos, o que só lhes melhora o sabor.

Os canadenses recomendam para o seu regime de cinco dias de verduras o simples aumento do invólucro exterior úmido, em lugar de serem descascadas. As ervilhas secas, a alfarroba, as favas e os grãos de trigo dão, segundo informam, os melhores resultados e a maior satisfação. As ervilhas devem germinar em dez dias e os outros grãos oferecem os germens e os rebentos mais saborosos, no prazo de quatro ou cinco dias.

Os rebentos das ervilhas servem para uma saborosa salada crua, e o trigo germinado, misturado com flocos de aveia, dá um excelente purê de aveia. As ervilhas secas, quando

germinam, atingem 2,5 cm de comprimento, e o volume duplica, o que significa que para o consumo da mesa e satisfação do apetite, em comparação com as ervilhas ensopadas e cozidas, implicam aproximadamente o dobro, podendo servir também para uma excelente salada com gérmens muito desenvolvidos.

A seguinte prescrição do Dr. *Kollath* (segundo o Dr. *Will Kraft*) era: «Sobre um grande prato fun-

214

do estendem-se numa camada fina os grãos com uma quantidade dupla de água a uma temperatura fresca de menos de 15°. Depois de 36 horas escorre-se a água, mediante um processo de prensa. À temperatura de 17° deixam-se germinar os grãos bem arejados, durante quatro ou cinco dias, pois que no fim deste tempo é que adquirem o seu melhor sabor.»

Na medida do possível, estes cereais germinados devem ser consumidos crus, sem nenhum aditamento ou com mel, geléias, ervas frescas ou como melhor nos agradar. Os grãos amolecidos esmagam-se com um cilindro para serem aproveitados.

Valor Terapêutico dos óleos de Gérmem -- Os óleos de consumo corrente, de cor clara e sabor absolutamente normal, sob o ponto de vista da nutrição natural são alimentos desvalorizados, pois já passaram por uma série de processos químicos que lhes fizeram perder a sua eficácia natural de proteção. Estes óleos só chegam ao comércio depois de haverem sido desacidulados, desaromatizados e neutralizados. Ficam, portanto, privados das suas características naturais sob o ponto de vista alimentar, convertendo-se em simples fontes de calorias. Os óleos de gérmem de cereal não só são portadores de calorias como também de ácidos gordurosos de grande eficácia biológica.

Os óleos de gérmens de cereais possuem, portanto, ainda mais que o gérmem de trigo propriamente dito, as características de um remédio medicinal, pois contêm na máxima concentração possível uma série de elementos ativos. Por motivos de saúde pública, deviam a agricultura, a indústria alimentar e o comércio ocupar-se dos óleos de gérmens de cereais com maior intensidade do que até agora e pô-los à disposição dos consumidores.

Na dietética introduziu-se este óleo há muito tempo, e também desempenha um papel importante como medicamento pelo seu elevado teor em vitamina E e fator pantotênico, tão eficazes para a pele.

O teor do óleo de gérmem de trigo em provitamina A (carotinóides) dá-lhe a capacidade de atuar decisivamente contra os sintomas de insuficiência em vitamina A que é fácil de se apresentar, dado o tipo normal da alimentação na atualidade.

A quantidade de vitamina K presente no óleo de gérmem de trigo é relativamente pequena mas é bastante como elemento defensivo, tanto mais que podemos alimenticiamente completá-la com tomates, repolho e couve-flor, para a sua formação no intestino são mediante colibactérias, mesmo quando faltar nas comidas normais.

A necessidade de subministrar ácido pantotênico, muito abundante no óleo de gérmem, não foi

reconhecida para o organismo humano durante muito tempo. Hoje, precisamente, é co-

215

nhecido o óleo de gérmen de cereal como parte essencial da alimentação, devido à presença desse elemento ativo no que se refere a uma série de enfermidades da pele, como secura, escamas, caspa, calvície, manchas, eczemas alérgicos e ame. Na aplicação externa é próprio para o tratamento de feridas, já que os elementos nutritivos da pele, como as vitaminas A e D, colessterina, lecitina e o ácido pantotênico, estimulam os processos regenerativos cutâneos e subcutâneos, sendo perfeitamente absorvidos pela pele, embora se trate de elementos lipossolúveis.

Pergunta-se muitas vezes se o óleo de gérmen de cereal provoca o câncer. Depois de rigorosas experiências chegou-se à conclusão de que é um óleo absolutamente inócuo e que, em todos os casos, produz um efeito inibidor no desenvolvimento do câncer do alcatrão provocado artificialmente.

Os gérmenes do cereal e os seus óleos são, portanto, um impressionante exemplo de quão intimamente relacionados se encontram nos nossos alimentos os efeitos preventivos e curativos.

Milho

Da família das Gramíneas, o milho é o cereal das zonas tropicais e subtropicais. O que é o trigo para os países de clima frio, é o milho para a população brasileira das zonas rurais.

O milho é apreciado na forma de broa, angu ou polenta, canjica ou munguzá, cuscus, canjiquinha ou quirera, pão, farinha de milho, pamonha, etc.

Existem muitas espécies de variedades de milho. Nesta obra, no entanto, não vamos mencioná-las. Apenas queremos dizer que o milho se presta para muitas finalidades, além das mencionadas acima. Segundo Frederico Moreira, em Medicina o que se utiliza do milho são os estigmas. Este cereal contém, na sua barba ou estigma, sais de cálcio e de potassa, glúcido, estereoma e ceras que o tornam diurético e colagogo. «O grão contém» -- segundo o mesmo autor, -- «glúcides, prótidos, reína e lípidos. (...) Do milho se faz um xarope muito suavizante nos casos de defluxo e rouquidão. Prepara-se da seguinte maneira: cozinhar três ou quatro porções de grãos de milho em dois litros de água, até reduzi-la à metade, mexendo com um colher de pau. Deixar esfriar, depois amassar e passar numa peneira fina. Põe-se de novo ao fogo, brando, adicionando-se 750 g de açúcar, em panela de cobre, e deixa-se engrossar até à consistência de xa-

216

rope.» -- *As Plantas que Curam*, pág. 219.

Em *Arquivos Brasileiros de Nutrição*, Tomo 8, no. 1, jan.-fev. de 1951, lemos o seguinte: «Considerando que o milho constitui o alimento de base de vários grupos humanos, os autores

recomendam o uso de dietas mistas, compostas de milho e de leite desnatado em pó, ambos alimentos de custo pouco elevado, como um meio ideal de suprir as necessidades de proteínas do organismo, fornecendo-lhe os aminoácidos indispensáveis aos processos da nutrição.»

Óleo de Linho

O linho (*Linum, usitatissimum*) é uma planta de antiqüíssima cultura, que já era cultivada na velha Babilônia. Também nas sepulturas egípcias se têm encontrado sementes de linho. Parece que os egípcios não só aproveitavam a planta por causa das sementes ricas em óleo, como também chegaram a descobrir a confecção de fibras e de tecidos de linho, atingindo uma grande perfeição.

Composição -- O óleo de linho (*Oleum lini*), obtido das sementes por compressão a frio, contém os glicéridos sólidos e fluidos dos ácidos palmítico, esteárico, mirístico, araquidônico, oléico, linólico, linoléico e isolinoléico, além de cera, resina, sal e compostos protéicos; possui numerosos efeitos curativos.

Efeitos Terapêuticos -- O óleo gorduroso combinado com a mucilagem das sementes trituradas converte-as num meio de normalização intestinal. O linho triturado atua como estimulante das paredes intestinais e pela sua influência sobre a presença no intestino de bactérias tóxicas na maioria dos seres humanos. Os processos de putrefação e fermentação normalizam-se, o que se pode facilmente conhecer pelo desaparecimento do mau cheiro nas deposições. Esta influência sobre as bactérias intestinais nunca será demais salientada.

Mediante o considerável aumento na aplicação da quimioterapia moderna (sulfamidas e os mais modernos antibióticos), chega-se a uma ação tão forte e contrária à flora bacteriana normal que, depois de vários dias de medicação, a deposição das fezes mostra nas análises bacteriológicas carência absoluta de germens. Essa «esterilização» do intestino é de especial importância para o organismo, pois todos sabemos que as bactérias intestinais normais estão destinadas a exercer funções biológicas que ainda des-

217

conhecemos por completo, assim como a criação de importantes vitaminas. Até agora conhecemos oito sínteses vitamínicas que se devem à atividade das bactérias intestinais.

A flora intestinal refaz-se mais rapidamente depois de um choque quimioterapêutico, mediante o consumo regulador de sementes trituradas.

Aplicações e Formas de uso da Semente e da Farinha de Linho -- Numerosas experiências práticas têm demonstrado o efeito antiespasmódico, analgésico e antiinflamatório do linho, especialmente na forma de grãos recém-triturados. Em todos os estados catarrosos e inflamações do aparelho gastrointestinal pode usar-se livremente. Colabora assim extraordinariamente na cura da gastrite, duodenite, úlcera do estômago e do duodeno. Mas se não se empregar o linho triturado absolutamente fresco, podem provocar-se irritações prejudiciais nas mucosas, visto o óleo de linho produzido pela trituração se tornar depressa

rançoso.

É de grande eficácia o emprego exterior do linho na forma de compressas e de cataplasmas de pasta de linhaça por causa da sua grande capacidade para absorver calor nos casos de inflamação, congestão hepática, assim como em todas as circunstâncias em que se indique o calor intenso. Dispõe-se a pasta em envolturas, apósitos ou pensos, mexendo a mistura até formar uma pasta espessa, que se aplicará imediatamente.

O linho é produto farmacêutico, isto é, entra nas existências obrigatórias das farmácias; faz parte das «ervas emolientes misturadas» (*Species emollientes*) que contêm, em proporções iguais, folhas de malvaíscio e malva, meliloto (trevo de cheiro), tília e linho.

As sementes de linho frescas podem também obter-se com facilidade nos ervanários e nas drogarias.

Aplicações do óleo de Linho -- Algumas palavras em especial merece o óleo de linho. Espremido a frio e sem refinar é um alimento e um remédio de primeira ordem. Como alimento não só tem elevado valor calórico, como também é muito rico em vitaminas; por outro lado, é muito interessante o seu teor em ácidos gordurosos não saturados que desempenham sobretudo um papel de destaque no metabolismo, e que nos últimos anos, sob o nome de vitamina F, têm obtido grande importância como remédio de uma série de doenças da pele, como eczemas, furúnculos, varizes e crosta láctea (eczema do lactente).

Todos os dias vão tendo maior significado os óleos espremidos a frio e sem refinar, entre eles o de linho, para o tratamento dietético de doenças ulcerosas. Os ácidos gordurosos não saturados que contêm estes óleos dificultam a multiplicação das células cancerosas.

218

Os regimes de óleo nos cálculos biliares fazem-se perfeitamente com óleo de linho, visto ser mais fácil de digerir do que o azeite. Para isso, tomam-se até 50 gramas. No caso de cólicas hepáticas a dose, duas ou três vezes por dia, é a de uma colher de sopa.

2. Batatas

Os tubérculos de batatas armazenados não são de modo algum tecidos mortos. Pelo contrário, o componente principal, a fécula, vai-se transformando, parcial e continuamente, em açúcar na obscuridade do recinto fechado. Este processo de respiração só se detém nas batatas geladas por falta de transformação do açúcar, o que dá então à batata um sabor doce. A diminuição das perdas pela geladura, podridão, germinação, ou outras causas, consegue-se depositando as batatas selecionadas em tabuleiros de fasquia de madeira, num sótão seco, escuro e fresco.

Composição -- A fécula de batata é o principal componente deste nutritivo tubérculo, porque 100 g de batata contêm, em média, 21 g de amido (fécula).

O elevado teor de fécula foi o motivo principal do considerável aproveitamento da batata na alimentação humana e animal normal.

Além da fécula, mostraram a sua grande importância para a alimentação muitos outros dos

seus elementos componentes. Tais são, antes de mais nada o considerável teor em proteínas completas e de alto valor biológico, uma grande riqueza em substâncias minerais e a presença de importantes vitaminas, às quais a batata deve o seu notável significado na alimentação. Não é, pois, de estranhar que a batata tenha sido estudada cientificamente com toda a minúcia.

Também a indústria dedicada à batata estuda o fabrico de fécula, a secagem, a elaboração de álcool e a obtenção de proteínas. Assim, a batata, que foi desprezada na época da sua introdução na Europa, é hoje o núcleo de uma verdadeira ciência dedicada ao seu estudo.

O quadro seguinte contém as mais importantes cifras analíticas sobre a batata, em comparação com o tupinambo, também chamado girassol batateiro.

100 gramas de substancias frescas contêm em gramas:

219

	Batata	Tupinambo
Proteína	1,8 -- 2,5	1,5 -- 2
Gordura	0,08 -- 0,3	0,2
Fécula (hidrocarbonatos)	10 -- 22	16,4
Matérias minerais.....	0,5 -- 1,5	1 -- 1,8
Água.....	73 -- 79,7	79,1

Estes valores apenas nos dão uma pálida idéia do significado da batata como meio alimentar e curativo.

A idéia torna-se mais viva quando se consideram as matérias minerais. Se queimarmos até ao fim 100 g de batatas, fica aproximadamente apenas 1 grama de cinzas. Como na combustão se destroem os compostos orgânicos, não se pode provar até que ponto se apresentam os minerais como sais livres, formando compostos com as proteínas. Também não devemos esquecer que o teor em minerais, sobretudo num alimento vegetal, apresenta grandes variações, conforme as características do clima ou do solo. Modifica-o sobretudo consideravelmente o adubo empregado. De qualquer modo é sempre notabilíssimo o elevado teor das batatas em potássio; as cinzas contêm até 3/5 de potássio. Um teor consideravelmente maior de potássio fará supor a presença de adubo potássico. A prova de que os tipos propensos ao câncer são mais ricos em potássio do que os resistentes a essas enfermidades, faz pensar contra o adubo potássico. A este propósito devemos recordar que ao magnésio se deve uma certa resistência à formação do câncer. O teor de cálcio encontrado nos tipos mais resistentes ao câncer foi uniforme, com um valor entre 2,12 e 2,48 %, e nos tipos propensos ao câncer, muito variável entre 1,55 e 3,24%. Daqui se pode concluir que o magnésio tem um grande significado para a prevenção do câncer no homem.

Nas batatas também se encontrou ferro, alumínio, níquel, cobalto e zinco, sobre cujo significado não se pode dizer muita coisa por enquanto. Estas matérias são, seguramente, de tanta importância como o teor permanente de magnésio.

Para completar o estudo e facilitar ao leitor o conhecimento minucioso dos valores contidos nas cinzas, damos a lista dos minerais correntes da batata com-

220

parados com os dos tупinambos:

Teor de 100 gramas de substância fresca:

	Batatas	Tupinambos
Salcomum(NaCl)	82	74
óxido de potássio (K ₂ O)	667	554
óxido de sódio (Na ₂ O)	27	123
óxido de cálcio (CAO)	22	038
Magnésio(MgO)	59	34
Óxido de ferro	2,5	43
Pentóxido de fósforo(P ₂ O ₅)	180	162
Trióxido de enxofre (SO ₃)	287	57
Cloro(Cl)	50	45

Até agora encontraram-se na batata as seguintes vitaminas:

Caroteno(provitaminaA)	28 -- 56	
neurina (vitamina B i)	80 -- 120	em 100 g
Lactoflavina (vitamina B2)	40 -- 100	em 100 g
Nicotinamida (fator PP)	0,5 -- 1 mg	em 100 g
Ácido ascórbico (vitamina C)	15 -- 30 mg	em 100 g
Adernina (B6)	25 unidades	em 100 g
Filoquinona (vitamina K)	vestígios	em 100 g

Perdas alimentares no processo de preparação -- Regra geral, as batatas descascadas sofrem na preparação uma diminuição de valores muito maior do que as batatas com a casca. O vapor causa menos perdas que a fervura, ao passo que no assado e na fritura se produzem pequenas perdas. O método mais conveniente é o de submeter ao vapor as batatas sem as descascar. Na confecção das batatas cozidas correntes, só no teor em vitamina C e em minerais produz-se uma perda de 2 5 %. A perda em vitamina C depende também da duração de aplicação do calor, devendo ter-se em conta que a destruição será tanto maior quanto mais demorada for aquela aplicação. A maior perda é registrada por todos os preparados de batatas quando voltam a ser aquecidas ou a conservar-se quentes. Assim, a sopa de batatas às dezoito horas já não tem nenhuma vitamina C. Também é desfavorável o emprego de recipientes de cobre mal estanhados ou esmaltados, ao passo que nos de alumínio se registam menores perdas. De todas estas realidades a dona de casa deve aprender a seguinte conclusão: as batatas com casca aquecidas ao vapor têm maior valor. Por isso,

é de aconselhar maior uso de batatas com casca.

Digestibilidade da Proteína da Batata -- Temos de saber alguma coisa acerca da albumina da batata, que deve ser considerada de grande valor, pois possui um aproveitamento digestivo de 90 %, que só é excedido pelo ovo da galinha. Segundo alguns investigadores, o valor biológico da albumina da batata é superior à albumina da carne e do ovo da galinha. Também o teor em albuminóides, dos que até agora se supunha que não se produziam no nosso organismo, aumenta na batata (14 %) em quantidade superior ao teor de qualquer outra planta. Isto quer dizer praticamente que se pode manter por muito tempo uma alimentação equilibrada num regime de batatas e gorduras, supondo-se, evidentemente, que se preparem de modo a ficarem apetecíveis.

Substâncias Tóxicas -- A questão da presença, na batata, de solanina, substância venenosa, está hoje resolvida de maneira negativa; como a solanina se apresenta na batata não tem a menor propriedade tóxica. Inclusive é uma valiosa parte componente que atua benéficamente nos movimentos e secreções intestinais e no sabor. As quantidades de solanina normalmente presentes na batata são totalmente inócuas. Só nas batatas frescas, sobretudo nas «verdes», é que se deve ter cuidado, pois possivelmente estas têm maior quantidade de solanina.

Aplicações Médicas da Batata -- Conta-se atualmente com o suco de batatas cruas para aliviar a existência excessiva de sucos gástricos, e também com a sopa de batatas, como complemento de papas de arroz e em determinados transtornos digestivos da primeira infância.

Nas doenças circulatórias com tenazes acumulações edematosas em órgãos e tecidos, têm dado bons resultados as dietas de batatas sozinhas como medida dietética. Toma-se, durante três dias, um quilo de batatas, sem sal nem gorduras, distribuído em seis porções para todo o dia. Se esta dieta se observa durante três dias seguidos, produz-se uma boa desidratação. Nos dias de dieta de batata, deve-se repousar o mais possível. Não é estritamente obrigatório ficar na cama; é tolerável fazer qualquer trabalho sentado por algumas horas. Pode repetir-se a dieta de batatas mensalmente e, em casos de necessidade, depois de duas ou três semanas. Segundo a experiência do Dr. *Jagic* obtiveram-se melhores resultados com a dieta de batatas do que com as frutas, chá ou arroz.

Que o consumo da batata engorda é um preconceito infundado. A batata sozinha não favorece a obesidade, salvo se forem consumidas em grande quantidade, como complemento de alimentos ricos em albumina. Os escoceses são conhecidos como homens

bastantes magros e, contudo, as batatas constituem o seu principal alimento. Também o alemão do Norte é mais afeiçoado às batatas do que o alemão do Sul, e não se pode dizer que seja precisamente mais gordo e pesado de movimentos do que este.

Arginina	4,3
Cistina	1,0
Histidina	2,8
Isoleucina	5,9
Leucina	7,4
Lisina	7,5
Metionina	2,7
Fenilalanina	8,1
Treonina	5,5
Triptófano	13
Tirosina	3,6
Valina	51,0

Durante a última guerra, sob pressão dos acontecimentos, aprendeu-se a aproveitar os desperdícios de madeira para a obtenção de levedura, e abriu-se um caminho para chegar, de modo simples, a extrair da madeira um rico alimento albuminóide que a princípio não pareceu ser próprio para o consumo humano, por causa do seu desagradável sabor. Mas hoje já há preparados de levedura de melhor sabor. A levedura seca obtida da madeira, pelo seu elevado teor de albumina (10%), pela sua riqueza vitamínica e pelo seu total aproveitamento, constitui uma excelente fonte auxiliar para a alimentação do povo alemão.

Poder Curativo da Levedura de Cerveja -- Tem-se estudado especialmente a influência da levedura de cerveja no diabetes e reconheceu-se o seu efeito benéfico análogo ao da insulina. Entre outras razões, parece basear-se no fato de dar maior proteção contra a putrefação da albumina, estimulando a produção orgânica de insulina mediante a vitamina B. Por outro lado, a lactoflavina (vitamina B2) é a encarregada de produzir o efeito semelhante ao da insulina, já que as injeções intravenosas de lactoflavina reduzem nos diabéticos o nível do açúcar do sangue.

Um elemento natural presente em elevada proporção na levedura é a biotina. É uma substância de desenvolvimento, cuja falta na alimentação humana ocasiona uma excessiva produção de sebo (*Sabor*), o que leva a pensar na sua relação com a pele e com os seus órgãos secundários.

É interessante que a levedura seja o meio curativo da doença chamada «pelagra», que produz sintomas no aparelho gastrointestinal, na pele, no sistema nervoso e também na mente. A levedura é um meio curativo em vários tipos de doença, sobretudo no setor do metabolismo. É útil no caso de perturbações intestinais, doenças e inflamações gastrintestinais, transtornos hormonais, doenças cardíacas e circulatórias, doenças de crescimento e desenvolvimento, diabetes, obesidade, insuficiências de vitaminas, especialmente na gravidez, anemias, nevralgias, resfriado, mau funcionamento dos órgãos linfáticos, intoxicações e infecções.

Modo de Emprego -- Os preparados de levedura, especialmente de levedura de cerveja, devido aos seus importantes elementos ativos, podem ser considerados como os melhores e

mais naturais reguladores metabólicos e empregados como tais. Depois das refeições, pode-se tomar uma colherinha de levedura de cerveja; a grande sensação de frescura e de bem-estar faz esquecer o mau sabor da levedura e até a torna agradável.

4. Cogumelos

Características -- Botanicamente considerados, os vegetais chamados cogumelos ou fungos são o aparelho frutificado de uma raiz de crescimento quase sempre subterrâneo, que representa na realidade a verdadeira planta e que tecnicamente se chama micélio. Deste nascem, como rebentos, os cogumelos. Podemos compará-los, em grandes traços, com os frutos dos arbustos ou das árvores. Como as algas, os líquenes, e os musgos, também os cogumelos pertencem às Criptogâmicas. Os seus órgãos de reprodução chamam-se esporos. Os cogumelos apresentam-se em numerosas variedades e classes. Não podem alimentar-se, como as plantas verdes, de substâncias orgânicas obtidas com a ajuda da clorofila a partir da água, os sais inorgânicos do solo e o ácido carbônico do ar. Têm necessidade para viver de produtos germinados, como se apresentam em matérias em decomposição. Os cogumelos crescem no húmus dos bosques, como saprófitas que aproveitam a putrefação ou como parasitas nas raízes das árvores, nos troncos cortados ou em troncos vivos.

A maioria das espécies de cogumelos, cerca de 80 %, não são comestíveis para o homem. São muito pequenos, lenhosos, de mau sabor ou venenosos. Só umas 500 espécies se consideram comestíveis, e destas umas 30 são mais ou menos tóxicas.

Composição -- O puro valor nutritivo dos cogumelos, isto é, o seu teor em gordura, albumina ou hidrocarbonatos, não é considerável. Comparar, portanto, os cogumelos com a carne, não tem justificação. No seguinte quadro, dão-se os valores correspondentes aos três tipos de cogumelos comestíveis mais correntes:

Conteúdo em 100 g	Albumina	Gordura	Hidrocarbonatos	Calorias brutas	Porcentagem de aproveitamento
Champignonm..	4,9	3,6	3,6	33	26
Boleto-bom...	2,6	0,4	3,8	30	21
Cantarela.....	5,9	0,4	5,1	47	33

225

Propriedades Nutritivas -- Os cogumelos, pelo seu elevado teor de tecido fibroso, são de fácil digestão. O seu valor nutritivo e o seu aproveitamento são limitados pelo elevado teor de água, como se pode ver nas duas últimas colunas do quadro anterior. Tira-se melhor proveito do cogumelo em pó, isto é, o cogumelo seco e moído. É uma especiaria; incha muito na água, e pelo seu enorme aumento de superfície, quando o cogumelo está inchado, torna-se mais fácil de ser atingido pelos sucos gástricos. De 100 g obtém-se de 310 a 320 calorias.

Embora os cogumelos possam influir muito pouco na obtenção de energia, devemos considerá-los como fornecedores de minerais e de vitaminas. O seu teor em minerais excede o das hortaliças, mas é inferior ao da carne. Entre as vitaminas' encontram-se até agora a do desenvolvimento ou A, a da tonificação nervosa ou 111, e a da proteção contra o raquitismo ou

D

Mas também considerados puramente sob o ponto de vista médico e dietético, podemos empregar os cogumelos para o regime contra a obesidade porque é muito conveniente a sensação de termos o estômago cheio com poucas calorias. O pó de cogumelo é de grande utilidade nos regimes sem sal, pois dá bom sabor à comida, que de contrário seria muitas vezes insípida.

Precauções na Colheita de Cogumelos -- Conhecer e apanhar cogumelos é uma operação bonita, sã e útil, que conserva sempre o seu encanto especial e o seu valor íntimo. Por isso devia ser mais vulgarizada. Numerosos livros, grandes e pequenos, sobre cogumelos dão-nos normas práticas para a colheita e são de aquisição fácil como meio auxiliar.

Até que a pessoa não tenha um conhecimento seguro das variedades de cogumelos, será preferível pôr-se sob a direção e o controle de um autêntico conhecedor, ou então apresentar os cogumelos apanhados, antes da sua preparação culinária, a um inspetor veterinário do mercado.

226

Fim do Capítulo 5 de *A Cura e a Saúde Pelos Alimentos*

versão eletrônica pelo [Projeto Periferia](#)

periferia@mail.com

Caixa Postal 52550, São Miguel Pta., São Paulo-SP, BR-08010-971