

CAPÍTULO 25

ÓLEO EM MEU PÃO

Recebemos muitas reações interessantes ao artigo sobre o óleo de coco, com algumas boas perguntas que são a inspiração para este artigo específico. Aqui está seu comentário:

"Recentemente, na minha tentativa de fazer pão de trigo integral/espelta leve para minha família, comecei a usar azeite de oliva orgânico prensado a frio extra virgem no pão (cerca de 1-1 1/2 colheres de sopa em um pão grande). Minha família adora um bom pão saudável. Não me sinto lento depois de comê-lo e ninguém parece ter problemas digestivos, mas ainda estou me perguntando sobre isso. Isso é algo com que se preocupar? Isso cria algum problema para digerir os amidos? Sua esposa tem uma receita de pão de trigo integral bom e leve que não use óleo? Obrigado e que Deus o abençoe".

Obrigado por escrever e por suas perguntas. Aqui está um bom link sobre como fazer um bom pão sem óleo: <https://youtu.be/xsmchOVc8mU>

E quanto a assar com óleo, afinal, o óleo não era usado nos tempos bíblicos? Minha pergunta é: reconheceríamos o óleo usado nos tempos bíblicos? E, para mais de um milhão de pessoas viajando a pé por um deserto, quanto óleo por pessoa você acredita que eles usavam diariamente?

Mas e quanto ao cozimento com óleos? Agora, como um aparte, mas na abordagem desse tópico, uma maneira comum de usar óleos é na fritura, que sabemos que deteriora significativamente suas propriedades valiosas e os satura com produtos oxidados de degeneração térmica, chamados de peroxidação lipídica.¹ As gorduras oxidadas são uma fonte de muitas doenças e sofrimento.

Mas e quanto ao simples cozimento com óleos, como adicionar um pouco de óleo engarrafado a uma receita de pão? Fiquei fascinado ao descobrir por acaso (enquanto fazia a pesquisa científica sobre por que é tão prejudicial misturar frutas e verduras, como alface e tomate) um conjunto de artigos sobre panificação que, quando comparados, mostravam que adicionar óleo ao pão aumentava o estresse oxidativo em 10 vezes!^{2,3} Isso mesmo, estresse oxidativo dez vezes maior no pão que foi assado com um de seus ingredientes sendo óleo engarrafado. Estamos falando aqui do mesmo estresse oxidativo que aumenta o risco de doenças cardiovasculares,^{4,5} artrite reumatoide⁶ e distúrbios psicológicos⁷. Sim, distúrbios psicológicos. Portanto, se seus

amigos amantes do óleo parecerem um pouco disfuncionais, dê um desconto a eles e atribua isso às escolhas alimentares.

Obviamente, o cozimento e a fritura não são as únicas formas de utilização dos óleos engarrafados. Mas, de modo geral, o aumento do uso de óleos vegetais engarrafados tem um impacto negativo sobre a saúde. Ok, a essa altura, você provavelmente está recuperando o fôlego e dizendo a si mesmo: "Ele não parece um vendedor patrocinado por uma empresa de óleo". Bem, aqui está o motivo. Uma alta ingestão de óleo vegetal aumenta o risco de câncer de estômago em 4-1/2 vezes⁸ e de câncer de mama em quase 5 vezes⁹. Além disso, aumenta o risco de pressão alta¹⁰ com todas as implicações para a saúde.

Dito isso, alguém vai perguntar: "E quanto ao meu azeite de oliva extra virgem prensado a frio 100% puro?" E minha primeira pergunta será: como saber se você tem azeite de oliva extra virgem prensado a frio 100% puro? Alguns dizem que é difícil de encontrar¹¹, outros dizem que não é¹². Dito isso, o estudo acima sobre a deterioração dos óleos de fritura foi um estudo sobre o azeite de oliva, que se deteriora quando aquecido.

A adição de óleo livre, ou seja, óleo vegetal de garrafa, a produtos de panificação cria um problema para a digestão dos amidos? O resultado do cozimento de amidos com óleo é que os amidos se tornam resistentes à digestão¹³. Enquanto a digestão do amido começa na boca, facilitada por enzimas à base de água, a digestão do óleo ocorre no intestino delgado, facilitada por enzimas à base de bile ou gordura. Se o amido estiver revestido de óleo, as enzimas à base de água não conseguirão digeri-lo.

Então, como posso fazer minha receita favorita sem óleo? Bem, existem algumas alternativas viáveis, alguns bons substitutos. Não estou dizendo que você conseguirá fritar qualquer coisa com qualquer um desses substitutos, mas em receitas eles podem funcionar bem para você.

A linhaça moída pode ser usada em algumas receitas, como na receita de pão do link acima. Funciona assim: para cada colher de sopa de óleo, margarina ou manteiga que a receita pede, substitua por três vezes mais farinha de linhaça moída. A linhaça moída pode ser usada para substituir todos os óleos ou gorduras da receita ou apenas uma parte deles. Mas cuidado, isso tende a fazer com que os produtos assados dourem mais rapidamente. Talvez você também queira adicionar um pouco mais de líquido à receita ou diminuir um pouco os outros ingredientes secos para compensar a adição de farinha de linhaça seca.

Pessoalmente, na fabricação de pães, prefiro substituir o óleo, colher de sopa por colher de sopa, por purê de maçã sem açúcar. Portanto, se a receita pede uma colher de sopa de óleo vegetal, eu substituiria por uma colher de sopa de purê de maçã.

Outra alternativa que vale a pena conhecer, no preparo de bolos, é adicionar 2 colheres de chá de farinha de soja para cada 1 xícara de farinha de grãos, o que acrescenta gordura natural à sua criação culinária.

Em suma, quero agradecer a todos por seus comentários e perguntas sobre o artigo sobre o óleo de coco.

HERE IS WHAT YOU SAID

Saudações. Acabei de ler seu artigo sobre "Sluggish for 3 days".... E estou me lembrando dos anos 80. Minha falecida esposa e eu íamos à loja de tortas UMA VEZ POR ANO antes do Natal e eu pedia a Boysenberry Pie Alamode (com duas colheres de sorvete em cima da torta quente). Descobri que, durante três dias, eu me sentia lento! Minha mente estava tão lenta que senti a necessidade (eu não usava nenhuma, exceto naquela época) de usar uma calculadora para calcular os custos. Depois de três dias, a nuvem desapareceu lentamente. Entendo e compreendo perfeitamente o que você diz, e concordo 100%. Mas isso pode não afetar todas as pessoas dessa forma. Perguntei às pessoas se alimentos como esse as afetam dessa forma e a maioria não percebe Ou não sabem a diferença.

Acabei de receber seu boletim informativo e o artigo sobre o óleo de coco. Ele confirmou o que já pensávamos. Nunca usamos margarina, smart balance ou qualquer outro óleo livre para fritar ou cozinhar. Se por acaso eu comer um pouco enquanto estiver fora de casa, posso testemunhar que estou me sentindo muito lenta e sonolenta e com a mente muito entorpecida.

Muito obrigado, John, por essas ótimas informações - outro assunto delicado. Deveria ter ouvido a reação quando enviei aos meus irmãos e irmãs da igreja o e-mail sobre fermentação!

Lá se foi o óleo de coco! Tenho que reconhecer que você está me fazendo economizar dinheiro! Deus os abençoe, Julie e Conner!

Dr. Clark, muito obrigado por seu boletim informativo. É muito fácil sair dos trilhos. Seu artigo sobre óleo de coco e gordura foi feito para mim. Eu precisava desse lembrete adicional. Estamos sempre viajando e é fácil ingerir gorduras em excesso.

Dr. John, obrigado por seus bons artigos. Os assuntos são bem elaborados e de meu interesse.

Na Rússia, parece que todo pão de trigo integral é massa azeda. Meu serviço missionário em Phuket, na Tailândia, onde os cocos eram usados diariamente, e não havia doenças cardíacas na área rural naquela época. O alimento integral parece ser a resposta.

REFERÊNCIAS

¹ Gómez-Alonso S, Fregapane G, Salvador MD, Gordon MH. Changes in phenolic composition and antioxidant activity of virgin olive oil during frying. J Agric Food Chem. 2003 Jan 29;51(3):667-72.

- ² Ranawana V, Campbell F, Bestwick C, Nicol P, Milne L, Duthie G, Raikos V. Breads Fortified with Freeze-Dried Vegetables: Quality and Nutritional Attributes. Part II: Breads Not Containing Oil as an Ingredient. *Foods*. 2016 Sep 8;5(3). pii: E62.
- ³ Ranawana V, Raikos V, Campbell F, Bestwick C, Nicol P, Milne L, Duthie G. Breads Fortified with Freeze-Dried Vegetables: Quality and Nutritional Attributes. Part 1: Breads Containing Oil as an Ingredient. *Foods*. 2016 Mar 14;5(1). pii: E19.
- ⁴ Schisterman EF, Faraggi D, Browne R, Freudenheim J, Dorn J, Muti P, Armstrong D, Reiser B, Trevisan M. Minimal and best linear combination of oxidative stress and antioxidant biomarkers to discriminate cardiovascular disease. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 2002 Oct;12(5):259-66.
- ⁵ Walter MF, Jacob RF, Jeffers B, Ghadanfar MM, Preston GM, Buch J, Mason RP; PREVENT study. Serum levels of thiobarbituric acid reactive substances predict cardiovascular events in patients with stable coronary artery disease: a longitudinal analysis of the PREVENT study. *J Am Coll Cardiol*. 2004 Nov 16;44(10):1996-2002.
- ⁶ Mateen S, Moin S, Khan AQ, Zafar A, Fatima N. Increased Reactive Oxygen Species Formation and Oxidative Stress in Rheumatoid Arthritis. *PLoS One*. 2016 Apr 4;11(4):e0152925.
- ⁷ Chakraborty S, Singh OP, Dasgupta A, Mandal N, Nath Das H. Correlation between lipid peroxidation-induced TBARS level and disease severity in obsessive-compulsive disorder. *Prog Neuropsychopharmacol Biol Psychiatry*. 2009 Mar 17;33(2):363-6.
- ⁸ Suwanrungruang K, Sriamporn S, Wiangnon S, Rangsrakajee D, Sookprasert A, Thipsuntornsak N, Satitvipawee P, Poomphakwaen K, Tokudome S. Lifestyle-related risk factors for stomach cancer in northeast Thailand. *Asian Pac J Cancer Prev*. 2008 Jan-Mar;9(1):71-5.
- ⁹ Ceber E, Sogukpinar N, Mermer G, Aydemir G. Nutrition, lifestyle, and breast cancer risk among Turkish women. *Nutr Cancer*. 2005;53(2):152-9.
- ¹⁰ Kaufman LN, Peterson MM, Smith SM. Hypertensive effect of polyunsaturated dietary fat. *Metabolism*. 1994 Jan;43(1):1-3.
- ¹¹ <https://www.forbes.com/sites/ceciliarodriguez/2016/02/10/the-olive-oil-scam-if-80-is-fake-why-do-you-keep-buying-it/#67c0dc03639d>
- ¹² <https://www.aboutliveoil.org/olive-oil-fraud>
- ¹³ Farooq AM, Dhital S, Li C, Zhang B, Huang Q. Effects of palm oil on structural and in vitro digestion properties of cooked rice starches. *Int J Biol Macromol*. 2018 Feb;107(Pt A):1080-1085.