

# Dicas sobre a escolha e o consumo dos bolos alusivos ao Ano Novo Lunar

No Ano Novo Lunar, os variados bolos alusivos a estas festividades são sempre irresistíveis. Porém, esses bolos contêm alta caloria e podem criar encargos ao corpo. Nesta edição do “O Consumidor”, convidamos a Presidente da Associação de Profissionais Nutricionistas de Macau, Parris Fok, para dar breves respostas às nossas dúvidas, com intuito de orientar os consumidores para escolher, comprar e consumir de forma razoável e saudável.



## Edítor

Estando a aproximar-se o Ano Novo Lunar, os cidadãos costumam comprar alguns bolos festivos, tais como bolo de arroz e bolo de cenoura. Quais são as precauções de que precisam de tomar nota?

## Parris Fok

As festividades são uma altura de alegria em que toda a gente se reúne, mas lembro os consumidores para comer de forma moderada. Não convém passar o Ano Novo Lunar de forma “engordadora”, pois, o peso corporal pode crescer facilmente sem notar. Antes de mais, recomendo para escolher, se for possível, os alimentos festivos com “baixo sal, baixo açúcar e baixa gordura”. Além disso, tomem atenção às informações constantes na rotulagem nutricional, para fazer uma escolha inteligente.

## Edítor

Para assinalar as festividades, muitos consumidores também compram doces e biscoitos para colocar na caixa tradicional chinesa de doces. Então, se os consumidores quiserem comer de forma saudável durante o Ano Novo Lunar, quais são os alimentos recomendáveis para escolher?

## Parris Fok

Os consumidores podem escolher alimentos individualmente embalados para controlar a quantidade de consumo, ou escolher alguns *snacks* saudáveis em substituição, por exemplo, colocar na caixa tradicional chinesa de doces alguns frutos secos de sabor original sem adição de óleo, sal e açúcar. Os consumidores podem também escolher alguns *snacks* crocante com baixa gordura em vez de alimentos fritos, tais como biscoitos de arroz e arroz inflado. Ao paralelo, os consumidores devem controlar a quantidade de consumo de cada vez e apenas experimentar um pouco.

## Edítor

Muitos consumidores aproveitam as festividades para partilhar a comida festiva com os seus familiares e amigos. Neste contexto, pode dar algumas dicas para manter uma alimentação saudável?

## Parris Fok

Na preparação, convém aquecer os bolos a vapor ou com a microonda. No consumo de bolos, convém adicionar pouco ou até não adicionar condimentos (como molho de ostra e piri-piri). No caso de fazer bolos caseiros, podem utilizar menos salsicha e carne preservadas, ou substituí-las por carne magra, camarão seco e cogumelo. Evitem adicionar óleo em excesso para aquecer os bolos, ou considerem fritar os bolos sem óleo, mediante o método de “cobrir a frigideira com papel manteiga e fritar o bolo em lume médio”. Uma vez que naturalmente o bolo contém óleo, esse pode ser frito até crocante sem adição de óleo.



## Parris Fok chama atenção aos alimentos alusivos ao Ano Novo Lunar com "três híperes"

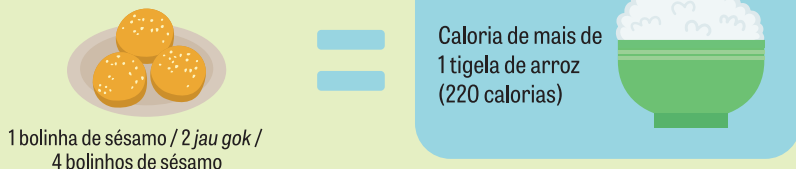
### Com o maior açúcar: bolo de arroz



### Com o maior teor de sódio: bolo de cenoura



### Com a maior gordura total e a maior caloria: bolinha de sésamo, *jau gok* e bolinho frito de sésamo



## Desvendar mistérios de saúde sobre os bolos alusivos ao Ano Novo Lunar



### Mistério 1: Será que o bolo de arroz com açúcar mascavo é mais saudável?

O bolo de arroz com açúcar mascavo parece mais saudável e tem um sabor bastante agradável, mas merece saber que, na verdade, se trata mesmo de um tipo de "açúcar" e não convém consumi-lo em quantidade elevada, apesar de conter relativamente mais minerais (sobretudo ferro e cálcio) do que outros tipos de açúcar. Aconselha-se que escolham um bolo com menos caloria e sódio, como bolo de *osmanthus*, bem como que aqueçam bolos a vapor em vez de fritar.

#### Curiosidades sobre a saúde:

A Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu sugestões específicas em relação ao limite da ingestão diária de açúcar. Tirando como exemplo, para um adulto que consome 2000 kcal por dia, a OMS recomenda fortemente que a ingestão diária de açúcar seja inferior a 50g e, se as condições permitirem, ainda mais reduzida para menos de 25g.

### Mistério 2: Os molhos ou condimentos sensorialmente não salgados não contêm sódio?

Isso não é verdade! Não podemos determinar o teor de sódio através do sabor, já que pode ficar neutro após a adição de outros condimentos como o açúcar. Os alimentos sem sabor salgado podem conter alto teor de sódio, pelo que é importante ler cuidadosamente a rotulagem nutricional.

#### Curiosidades sobre a saúde:

A OMS recomenda que um adulto consuma menos de 5g de sal por dia (menos de um colher de chá de sal ou menos de 2g de sódio). A ingestão de sal em excesso pode aumentar os riscos de hipertensão, doenças cardiovasculares, acidente cerebral vascular e doença arterial coronária, bem como os recentes relatórios periciais da OMS e do Fundo Mundial para a Pesquisa do Cancro apontam que o sal e os alimentos preservados em sal podem aumentar os riscos de cancro do estômago.