

DÚVIDAS SOBRE AMACIAMENTO DA CARNE E PERDA DE VITAMINA C EM ALIMENTOS

Patricia Cintra

O limão promove a maciez da carne?

Sim, o limão promove o amaciamento artificial da carne assim como o vinagre, o suco de limão, sal e enzimas digestivas.

Por sua vez, a papaína proveniente do mamão, a bromelina proveniente do abacaxi e a ficina proveniente do figo possuem efetiva ação amaciante, sendo que o efeito não é apenas sobre as proteínas miofibrilares mas também sobre o tecido conjuntivo, principalmente sobre a fração de colágeno solubilizada pelo calor.

FONTE: Embrapa (gado de corte), disponível em:
www.cnpqc.embrapa.br

A laranja promove a maciez da carne?

A laranja assim como o limão também promove o amaciamento artificial da carne.

Como acontece a perda da vitamina C em alimentos?

No estudo conduzido por Moraes & *et al* (2010) foram observadas as perdas de vitamina C em alguns alimentos (alface, cenoura, couve, repolho e tomate) durante algumas etapas do processo em dois restaurantes, um comercial e outro institucional.

As etapas do processo estudadas foram: recepção, armazenamento, higienização, fatiamento e distribuição.

Como acontece a perda da vitamina C em alimentos?

Como conclusão do estudo, os autores detectaram que as perdas da vitamina C nas hortaliças servidas nos restaurantes foram elevadas, de 32,9 a 71,3%, o que mostra a necessidade de adoção de medidas de controle.

O armazenamento foi a etapa responsável pela maior perda do conteúdo de vitamina C nas hortaliças preparadas no restaurante comercial e institucional.

Como a vitamina C é um dos componentes mais sensíveis a perdas nos alimentos, podendo ser utilizada como indicador da severidade da manipulação e processamento, as medidas de controle adotadas para esta vitamina podem contribuir de forma importante para reduzir as perdas das demais vitaminas.

Como acontece a perda da vitamina C em alimentos?

Leia mais em:

MORAES, F.A.; COTA, A.A.; CAMPOS, F.M.; PINHEIRO-SANT`ANA, H.M. Perdas de vitamina C em hortaliças durante o armazenamento, preparo e distribuição em restaurantes. Ciência & Saúde Coletiva, v.15, n.1, p. 51-62, 2010.

ROSA, J.S.; GODOY, R.L.; NETO.J.O.; et al. Estudo da taxa de degradação de vitamina C em alguns sucos de frutas. In: 3º Simpósio de Segurança Alimentar, Florianópolis, 2010, Santa Catarina. 2010.