PRÓ-SAÚDE
ASSOCIAÇÃO BENEFICENTE DE ASSISTÊNCIA SOCIAL E HOSPITALAR

VIDA SAUDÁVEL

GREEN KITCHEN 17 | UPA 24h UNIDADE DE PRONTO ATENDIMENTO | HOSPITAL MUNICIPAL N. Sra. da Luz dos Pinhais Organização Social de Saúde

ALHO: tempero e saúde



Conheça as diferenças do alho com casca na cor roxa, produzido no Brasil, e o de casca branca, exportado da China

Conhecido desde a Antiguidade e natural da Ásia, o *Allium sativum* - nomenclatura botânica do alho - é consumido como tempero em todo o mundo e pode ser utilizado cru, assado, frito ou cozido. Seu caráter medicinal e mágico fez fama antes mesmo de suas qualidades gastronômicas.

Usado como tempero, o alho possui inúmeras qualidades nutricionais. Além de ser uma ótima opção para dar sabor às receitas sem precisar recorrer à gordura e ao sódio, o alho serve para estimular o metabolismo, fortalecer o sistema imunológico, aumentar os níveis de testosterona, combater infecções, controlar o colesterol e diminuir a pressão arterial.

O que você provavelmente não percebeu, é que um dos temperos mais populares no Brasil está cada vez mais chinês, já que um em cada três alhos consumidos no país vem da China. O setor que contribui para a subsistência de mais de quatro mil famílias brasileiras da agricultura familiar e cerca de mil produtores, sendo responsável por 150 mil empregos diretos no país, trava uma batalha com o alho chinês, que entra no Brasil com valor de mercado muito abaixo do nacional.

Mesmo com a expansão da produção de alho no Brasil, impulsionada por técnicas de cultivo apoiadas pela Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), ainda enfrentamos uma crise com concorrência direta da China, Argentina e Espanha, que têm subfaturado seus preços, deixando os produtores brasileiros em alerta.

A área brasileira destinada ao cultivo de alho é de cerca de 12 mil hectares, que representam um volume de venda de mais ou menos 14 milhões de caixas. Segundo a Associação Nacional dos Produtores de Alho (ANAPA), os Estados de Minas Gerais e Goiás são atualmente os maiores produtores no Brasil.

O alho nacional, no entanto, tem mais qualidade do que o chinês. O produto brasileiro tem sabor mais picante, aroma forte, textura macia e apresenta rendimento superior. É aquele com a casca de cor roxa, um diferencial que já pode ser visto a olho nu quando confrontado com o produto chinês, de casca branca, e com bulbo mais seco.

A comprovação e a divulgação da diferença do poder de condimentação entre o alho 'roxo', produzido no Brasil, e o 'branco', importado da China, é uma ferramenta importante nessa competitividade. Sobre o alho importado, também devemos levar em consideração que não temos controle sobre a safra, armazenamento em silos, condições de transporte marítimo e o tempo de exposição nos portos antes da distribuição, o que pode contribuir para a queda na qualidade e aparecimento de fungos.

Silvana A. Franco,
Nutricionista CRN8-767

Fonte: https://economia.estadao.com.br/noticias/geral,alho-chines-provoca-briga-comercial,70001738209

O informativo Vida Saudável é uma publicação do Serviço de Nutrição e Dietética do Hospital Municipal Nossa Senhora da Luz dos Pinhais. Nutricionista responsável: Silvana A. Franco. Diagramação e edição: Gerência de Comunicação. Envie sua opinião ou sugestão de pauta para: comunicacao@prosaude.org.br. **Curta e compartilhe a página da Pró-Saúde no Facebook: www.facebook.com/ProSaudeOficial**