



Os ovos estão em todas as mesas, desde simples com manteiga até um bom omelete, utilizados puros ou como um ingrediente.

O ovo, com sua versatilidade, também pode ser transformado em uma iguaria saudável, leve e saborosa. Confira nossa sugestão de receita!

Ovos Gratinados Light








Ingredientes:

- Caldo de Frango sem pele ou de legumes;
- Sal a gosto;
- 02 torradas de pão light ou integral;
- 02 ovos inteiros;
- 02 fatias de peito de peru ou chester light;
- 02 fatias de mussarela de búfala ou queijo branco;
- Fatias de tomate fresco;
- Azeite extravirgem;
- Manjeriço picado e orégano a gosto.

Modo de fazer:

1. Faça um caldo magro de frango ou de legumes;
2. Forre um refratário individualizado com 02 torradas magras;
3. Sobre as torradas, quebre 1 ou dois ovos inteiros. Sobre os ovos coloque 01 a 02 xícaras (de chá) de caldo fervendo;
4. Cubra com duas fatias de peito de peru light ou chester light;
5. Distribua fatias de queijo de búfala ou queijo branco;
6. Distribua algumas fatias de tomate fresco ou tomate seco, manjeriço picado e orégano a gosto;
7. Leve ao forno para cozinhar e gratinar. Regue com azeite extravirgem e bom apetite!

CURIOSIDADES

-  A ingestão de ovo cru aumenta o risco de Salmonelose, uma doença infecciosa provocada por um grupo de bactérias do gênero Salmonella.
-  As claras cruas contêm AVIDINA, substância que impede a absorção da vitamina B1, mais um motivo para consumir somente ovos cozidos.
-  A proteína da clara do ovo é a ÚNICA com aproveitamento de 100% pelo organismo.
-  Somente 25% DO COLESTEROL circulante no corpo é proveniente diretamente dos alimentos. Sendo assim, comer ovo COM MODERAÇÃO não pode ser considerado crime.
-  O ovo deve estar sempre presente no cardápio das gestantes, nutrizes, crianças, atletas e nos indivíduos em recuperação de cirurgias.
-  A tentativa de modificar a ração oferecida às galinhas para criar o OVO LIGHT mostrou uma redução de apenas 7% na taxa de colesterol da gema light para a gema normal.
-  Os ovos enriquecidos com Omega-3 e vitamina E (anti-oxidante) ainda não estão regulamentados pelo Ministério da Agricultura.



EXPEDIENTE | Conselho Editorial: Dr. José Carlos Lima, Dra. Daniela Lima, Jaime Lima | Projeto Gráfico: APS Comunicação 71. 3240.8709 | Tiragem: 15mil exemplares | Fotolito e Impressão: Venture Gráfica



LABORATÓRIO
Especializado em você.

Pituba | Barra | Imbuí | Vilas do Atlântico

www.laboratoriolpc.com.br

Central de Relacionamento | 71. 2203.9955

Em foco

4º quadrimestre de 2009 | Ano 4 | N° 9



Leia Mais

LPC, 35 anos;
Cuidados na limpeza e conservação dos ovos;
Tipos de Ovos;
Receita de ovos gratinados light.



Ovo

De vilão a mocinho

Nesta edição, você vai conhecer mais sobre o ovo, suas propriedades para a saúde e por que, depois de ser considerado o vilão das dietas, voltou a ser um item tão importante para uma alimentação saudável.

O LPC também comemora com seus leitores 35 anos de existência, trazendo um pouco de sua história e dos diferenciais que tem construído, sua trajetória de sucesso e credibilidade junto à comunidade médica e aos seus clientes.

A Diretoria



LPC, há 35 anos um Laboratório de Vanguarda

Antes do LPC, LAC.

Em outubro de 1974, nasce o Laboratório de Análises Clínicas-LAC. Situado próximo ao Relógio de São Pedro, na Rua do Cabeça, o LAC é a primeira semente do atual LPC.

Nesta época, o principal comprador de serviços médicos na área federal era o Instituto Nacional de Assistência Médica e Previdência Social – INAMPS, que viria a originar o SUS. Já no estado havia o Instituto de Previdência dos Servidores do Estado (da Bahia) – IPASE, hoje, PLANSEV. A iniciativa privada, ainda de forma incipiente, começava a oferta dos planos privados de saúde.

Em 1982, o laboratório, já com o nome LPC, instala-se na Barra, inicialmente na rua Belo Horizonte, sendo 10 anos depois transferido para a Avenida Centenário. Posteriormente foram criadas as unidades Pituba/Itaigara, Villas do Atlântico e Imbuí.

Em 2010 o projeto de expansão do LPC prevê a abertura de duas novas unidades.

Sempre à frente

O LPC sempre buscou ser um serviço de vanguarda, implantando novas tecnologias diagnósticas e sempre atentando para o binômio: Qualidade e Presteza.

A qualidade LPC tem sido reconhecida pela classe médica e referendada pelo programa de qualidade da Sociedade Brasileira de Patologia Clínica/Medicina Laboratorial. Este programa, denominado de PALC – Programa de Acreditação de Laboratórios Clínicos, é considerado referência na América Latina.

DESTAQUES
LPC

Dosagem do Colesterol HDL:

Na década de 80, o LPC foi o primeiro laboratório, em Salvador, a incluir em seus procedimentos, a dosagem do Colesterol HDL, conhecido como o bom Colesterol.

A dosagem do Colesterol-HDL é fundamental na avaliação do risco individual para desenvolvimento ou recorrência da doença arterial coronária.

Segundo o Dr. Armênio Guimarães, cardiologista, foi o LPC que iniciou a realização deste teste em Salvador.

Avanços no Diagnóstico das Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs):

No final dos anos 80, foram identificados agentes especiais causadores de DSTs, campo até o momento inexplorado. O LPC foi o primeiro laboratório da cidade a tomar conhecimento da Chlamídia e dos Micoplasmas como agentes determinantes de DSTs.

“O LPC contribuiu consideravelmente para a melhoria do diagnóstico laboratorial, em especial das DSTs”, ressalta a Dra. Ilsa Prudente, ginecologista.

Diagnóstico precoce do Infarto do Miocárdio:

A Troponina é parte da estrutura muscular do coração. Sua dosagem foi introduzida de forma pioneira em nosso meio pelo LPC no final da década de 90.

“A iniciativa do LPC permitiu a identificação precoce dos pacientes de alto risco, evitando muitas mortes e complicações”, comenta o Dr. Mário Seixas Rocha, cardiologista.

Pesquisa:

O LPC, através da criação de um Núcleo de Apoio a Pesquisa – NAP, tem sido facilitador para indagações científicas e testes em áreas diversas da medicina.

“As ações do LPC despertam vocações de pesquisadores, onde as publicações em periódicos expressam apoio à realização dissertativa de teses em áreas múltiplas da medicina”, comenta o Dr. Rodolfo Teixeira, Prof. Emérito da UFBA.

Ovo: de vilão a bom moço

A SUA HISTÓRIA

Não existe evidência da existência de aves domésticas nas Américas antes da chegada de Colombo. Acredita-se que, em sua segunda viagem em 1493, o navio de Colombo transportou para o “novo mundo” os primeiros galináceos, parentes das atuais galinhas poedeiras de hoje.

Há indícios de que a utilização do ovo na alimentação teve início em torno de 3200 a.C., época em que estima-se que tenha acontecido a domesticação da galinha.

No início dos anos 60, o ovo saiu do calor da mãe caipira para a tecnologia mais avançada e para as produções de grande escala. O ovo migrou dos quintais das casas, para inspirações de jóias, simbologias no mundo, até o rosto da mulher bela.

O BOM MOÇO

Acusado de ser um dos principais inimigos do coração, durante décadas, o ovo renasce como alimento rico e saudável.

A idéia de criar o Dia Mundial do Ovo (8 de outubro) veio da *International Egg Commission*, objetivando desmistificar o mal que faz o ovo. Segundo a *American Council of Science and Health*, não comer ovos é uma atitude imprudente. Os ovos da galinha não contêm vitamina C, mas são importantes para dieta de emagrecimento, força muscular, funcionamento do cérebro, saúde dos olhos e muito mais. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), o ovo é um produto excelente. É rico em vitaminas do grupo B, em sais minerais, apresenta cerca de 11% de gordura concentrada apenas na gema. No entanto, pessoas portadoras de colesterol elevado não devem abusar.

O ovo é versátil e o mais antigo dos alimentos. Pode ser usado todo ou em partes, preparado e utilizado de inúmeras formas. Tem elevada densidade nutricional, fornece 12% do valor diário de proteína e disponibiliza as vitaminas A, B6, B12, ferro e zinco. Considerando a elevada proteína, a comunidade científica utiliza-o como medida padrão para avaliação das proteínas de outros alimentos. A gema é fonte excelente de COLINA - nutriente necessário à formação do tecido cerebral e memória, além de preventivo das doenças do coração. É um alimento funcional, contendo Luteína e Zeaxantim - substâncias que podem baixar significativamente o risco de degeneração macular, uma das principais causas da cegueira que afeta pessoas com mais de 65 anos. Além disso, diminui a probabilidade de cataratas.



Limpeza e conservação

A ANVISA aconselha como armazenar e manipular ovos:

.Compre ovos de origem conhecida e inspecionados pelos serviços oficiais;

.Mantenha-os em local limpo, fresco e arejado, preferencialmente em geladeiras, na gaveta superior;

.Ao comprá-los, veja a validade, evite casca suja, trincada ou quebrada;

.Lave os ovos somente antes de utilizá-los; lave com água e sabão a superfície de trabalho, utensílios e as mãos antes de manuseá-los;

.Coma-os bem fritos e bem cozidos;

.Alimentos preparados com ovos devem ser armazenados na geladeira para sua melhor conservação.

Algo +

Tipos de Ovos

O **ovo caipira** vem de galinhas criadas livres e soltas, de alimentação variada, sem hormônios. A gema é maior por possuir mais alto teor de proteína e gordura e é mais alaranjada por causa de um pigmento chamado carotenóide, bom para a pele, visão e prevenção do envelhecimento precoce.

Os **ovos de granja** são maiores, pois vêm de galinhas confinadas e alimentadas com ração. Apresentam menor contaminação que o caipira por não ficarem em contato com a galinha depois que são postos.

O **ovo de codorna** é pequenino, porém rico em complexo vitamínico mineral com elevado índice de gestibilidade. Contém ferro, manganês, cobre, fósforo e cálcio. Concentra vitamina B1, B2, E, H, A, C e D. É ótimo para crianças, convalescentes, anêmicos e distróficos, além de ser rejuvenescedor. Equivale em calorias, vitaminas e proteínas a 100 gramas de leite com um conteúdo maior de ferro.

Ovos de pata e gansa são uma fonte rica de claras gelatinosas.

Ovo de avestruz: uma unidade equivale a 12 ovos de galinha.

