
Comida pronta é mais saudável que receitas de chefs da TV, diz pesquisa

Uma pesquisa britânica indicou que receitas de chefs famosos podem ser menos saudáveis do que alimentos industrializados vendidos em cadeias de supermercado.

A pesquisa da Universidade de Newcastle comparou receitas de quatro chefs com programas de TV -- Jamie Oliver, Nigella Lawson, Hugh Fearnley-Whittingstall e Lorraine Pascale -- com os alimentos prontos de três cadeias britânicas de supermercados -- Tesco, Sainsbury's e Asda.

Segundo a pesquisa, as receitas dos chefs continham em média mais calorias, mais gordura, mais gordura saturada e mais açúcar, mas menos sal.

Os pesquisadores afirmaram que seu objetivo não era "criticar" os chefs, já que muitos deles fazem campanha pela alimentação saudável e pelo combate à obesidade.

Os responsáveis pelo estudo disseram que há um senso comum de que cozinhar com ingredientes frescos é mais saudável do que comprar refeições prontas, mas que não havia uma prova científica sobre a teoria.

LIMITES

O estudo, publicado pela revista especializada "British Medical Journal", comparou cem receitas básicas dos chefs da TV, cujos livros estão nas listas dos mais vendidos, com cem refeições prontas de supermercados.

Na média, as refeições nos livros de receita eram menos saudáveis e continham itens como gordura saturada e açúcar além dos limites recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

Os pesquisadores sugerem que os chefs e as editoras incluam informações nutricionais com as receitas nos livros para permitir que as pessoas conheçam o conteúdo de seus alimentos.

"Educar e informar os consumidores deveria se aplicar tanto para os chefs da TV quanto aos alimentos nas lojas", afirma um dos pesquisadores, Martin White, do Instituto de Saúde e Sociedade da Universidade de Newcastle.

Um porta-voz de Jamie Oliver diz que o chef "considera bem-vinda qualquer pesquisa que levante o debate sobre esses temas".

"A questão principal é a educação alimentar, para que as pessoas saibam quais comidas são para o dia a dia e quais são guloseimas para serem consumidas ocasionalmente", disse.

PESQUISA

Postado em 18/12/2012

Uma representante de Lorraine Pascale afirma que "algumas de suas receitas são mais saudáveis, outras nem tanto".

"Seus livros e seus programas de TV não são sobre alimentação saudável, são sobre cozinha", diz.

Fonte: BBC