



# GATÚ

A boa  
notícia  
do campo

ONLINE

**Leites vegetais nem sempre são a alternativa mais saudável; entenda**



*Foto: BRS Tamani, o pasto especial para produzir leite.*

Trocar o leite de vaca por um leite vegetal é uma das indicações dos médicos atualmente. Estas bebidas vegetais são feitas na maioria à base de cereais (quinoa, aveia e arroz) ou de oleaginosas (amêndoa, avelã, caju, etc.), alimentos que são ricos em vitaminas e minerais e que proporcionam benefícios à saúde, como a fibra e os ácidos graxos ômega 3, por exemplo.

Contudo, nem todas as bebidas vegetais são tão saudáveis quanto pensamos. Para que seja boa para a saúde, a bebida vegetal deve ser a mais pura possível – e por pura entende-se aquela que é feita com água, cereal/fruto seco e uma pitada de sal, nada mais. Mas este não é o único risco associado a estas bebidas da moda. De acordo com estudo da Universidade de Surrey, estas bebidas não fornecem as doses necessárias de iodo, elemento químico fundamental para prevenir a demência e desregulamento hormonais.

Na prática, concluiu a investigação, um copo de alternativa ao leite de vaca providencia cerca de 2 mcg de iodo, enquanto um mesmo copo de leite de vaca oferece 150 mcg de iodo. “Na gravidez, a recomendação é de 200 mcg por dia”, destaca Margaret Rayman, professora de nutrição e uma das mentoras do estudo.

Para quem consome bebidas vegetais, a suplementação pode ser necessária, por isso o melhor mesmo é consultar um médico.

**Saiba mais sobre a Marangatú, acessando nosso instagram:**

<https://www.instagram.com/ganaderiaconmarangatu/>

**via computador ou telefone.**

**E vem aí nossa página no Facebook!**

Fonte: [www.noticiasominuto.com.br](http://www.noticiasominuto.com.br). Adaptado e resumido por Marangatu Sementes.

Marangatú Sementes Ltda

Via Anhanguera, km 313 - Caixa Postal 336 - Cep: 14001-970

Ribeirão Preto - SP - Brazil - Tel.: +55 (16) 3969-1159

marangatu@marangatu.com.br - [www.marangatu.com.br](http://www.marangatu.com.br)



S E M E N T E S