

ALIMENTAÇÃO DO HOMEM RURAL

RAIMUNDO LOPES DE FARIA

(Da cadeira de Higiene Rural)

(Divulgação)

Quem visita o meio rural e analisa o modo de se alimentar do homem do campo, forçosamente chegará a esta conclusão: O ROCEIRO É O HOMEM QUE MAIS COME E MENOS SE ALIMENTA.

Desde o abastado fazendeiro até o humilde homem da enxada, o mal é o mesmo e a causa idêntica: falta de orientação.

O homem rural, que tem às portas de sua casa tudo o que é necessário para uma alimentação perfeita, despreza essa dádiva da natureza e vai, não raro, buscar nas cidades o seu alimento, porque no dizer dele, «na roça passa-se mal de boca».

«Passar bem de boca» para o homem de campo é ter em sua mesa alimentos caros e raros, variedades de um mesmo prato, os próprios produtos da fazenda já transformados pela indústria, como os presunto, as mortadelas, conservas, doces em latas, etc.. «Passar bem de boca» é gastar o dobro do que gastaria se utilizasse os seus próprios produtos; é pagar ao industrial o trabalho e o lucro por ter transformado o produto do homem rural.

Impõe-se o estudo do problema da alimentação do homem por parte de todos os que exercem a sua atividade no meio rural.

A alimentação mixta, isto é, a que contem todos os princípios necessários, é sem dúvida, a que mais convem. Não podemos limitar-nos à alimentação carnívora, nascida do homem primitivo, que vivia da caça e da pesca. O homem primitivo tanto caçou, como caçam ainda os nossos homens rurais, que a caça rareou de tal maneira que ele se viu obrigado a criar rebanhos e aves para comer. Daí nasceu uma alimentação mais racional, porque os rebanhos também produzem leite, queijo, ovos e gorduras.

O homem torna-se depois agricultor e o reino opulento da terra fornece-lhe todos os alimentos. E é justamente

o privilegiado homem rural, para o qual a terra tudo fornece, o mais mal nutrido.

Se analisarmos, embora muito superficialmente a alimentação do nosso sertanejo, veremos o grande número de variações no regime alimentar. No extremo Norte do Brasil a abundância de peixes (piracurú, peixe boi etc.), constitue o ponto forte da alimentação. Vem em seguida a tartaruga, a farinha de mandioca, seus preparados como a farinha d'água, o tucupí, a corêra, a mossoca.

Nos outros Estados do Norte domina no regime alimentar do homem rural a carne de sol ou charque de vento, carne de cabrito, a abóbora doce (gerimum), a rapadura, banana, coco, laranja, cajú, goiaba, mangaba, e outros frutos.

No litoral, domina a farinha de mandioca, peixes; no sertão, a farinha de milho e o leite. As sêcas reduzem ainda mais os alimentos ao cará, imbú, macaiba, macambira, taioba, maniçoba, além de alguns frutos que resistem a sêca, como a mucuna, e outros.

Na Baía ocupam os primeiros lugares o feijão, farinha de mandioca, milho, rapadura, temperados com azeite de dendê, coco e pimenta em grande quantidade.

Em São Paulo e Minas Gerais, o angú de milho, feijão, carnes de porco e de boi, arroz, canjiquinha de milho (o espantalho do trabalhador de roça), torresmo e alguns legumes herbáceos, são o forte da alimentação.

No Sul, predomina os churrascos de carne de gado vacum, carne sêca, feijão e mandioca. O café e o chá (no sul o chimarrão) entram quasi sempre no regime do homem rural.

Verificamos assim as deficiências de qualquer dos regimes citados apesar de ter o nosso sertanejo outros alimentos à mão, dos quais não se utilizam por ignorar as suas virtudes.

A escolha do alimento é um problema muito intimamente ligado à higiene rural, devendo ser encarado sob o ponto de vista de «alimento» na extensão da palavra e visando também o fator econômico.

Alimento é toda substância que introduzida no organismo, produz calor e energia, mantem o equilibrio orgânico, repara as perdas e gastos e garante o crescimento.

Da simples definição conclue-se que uma boa alimentação traz para o indivíduo e para o Estado, as seguintes consequências:

1.º) **Fator higiênico** — Garante a saúde, fortalece o organismo, evita as doenças.

2.) **Fator social** — Reduz a mortalidade, permite maior produção de trabalho, acarreta filhos fortes, prolonga a vida.

3.) **Fator econômico** — Assegura a capacidade para o trabalho, aumenta a produção, enriquece ao indivíduo e ao Estado.

Torna-se, pois, necessário ensinar ao homem rural a alimentar-se dentro dos preceitos modernos da higiene, orientando-o na escolha dos seus alimentos,

OS ALIMENTOS

O nosso trabalho visa apenas levar às fazendas as noções de alimentação, e, por isso mesmo, não nos alongaremos no estudo dos alimentos, resumindo apenas os conhecimentos estritamente necessários para uma alimentação racional.

Para que uma alimentação seja perfeita, deve satisfazer às exigências do organismo em calorias (calor e energia), em materiais de formação e reparação dos tecidos, isto é, conter proteínas, gorduras, hidratos de carbono, vitaminas e alguns sais minerais.

O trabalhador rural tem necessidade de 3.000 calorias por dia aproximadamente, considerando o dia formado por 8 horas de trabalho, 8 de repouso e diversões e 8 de sono.

Desde que a alimentação não satisfaça a essas exigências, deve ser considerada viciosa.

As proteínas fornecem 4 calorias por grama, os hidratos de carbono 4,5 e as gorduras 9. As vitaminas são indispensáveis para o crescimento, resistência às doenças, reprodução, etc.

Os alimentos contêm todos esses princípios, uns mais outros menos, sendo função da higiene alimentar agrupar os alimentos de tal maneira que uma ração contenha tudo que o organismo necessite, visando antes de tudo a facilidade em obter os alimentos necessários e também o fator econômico.

Passaremos em revista os principais alimentos.

As proteínas ou substâncias proteicas formam a massa mais considerável e ao mesmo tempo representam os corpos mais importantes dos nossos tecidos, constituindo a parte essencial dos protoplasmas das células.

Compõem-se de carbono, oxigênio, hidrogênio, azoto, enxofre, sendo que algumas ainda contêm fósforo e ferro. Desdobram-se no organismo sob a ação das diástases dan-

do como produto final os ácidos aminados, e, nesse estado, são aproveitadas pelo organismo.

A necessidade de proteína está estipulada em 1 grama por quilo de peso do indivíduo, por dia. Há proteínas de origem animal (leite, queijo, ovos e carnes) e de origem vegetal (farinha, arroz, feijão, etc.). Os alimentos de origem animal são sempre mais ricos em proteínas, daí a presença de carne e ovos em quasi todas as mesas.

A. Moscoso, em seu trabalho «Alimentação do Trabalhador» dá a seguinte média de produção e preço de 100 calorias em alimentos animais e vegetais:

100 calorias	Gramas	Reis
Carne	48,0	100
Leite	140,0	84
Feijão	29,0	30
Arroz	28,0	48
Farinha	25,0	31

70 grs. de proteína em	Gramas	Reis
Carne	350,0	735
Leite	2.350,0	1.410
Farinha	7.000,0	4.900
Arroz	900,0	1.600
Feijão	300,0	360

(Os preços são calculados pelo custo no varejo do Rio de Janeiro, não representando portanto a verdade em relação ao meio rural).

Principais fontes de proteína — Leite e seus derivados (manteiga, queijo, creme), ovos, todas as vísceras, carnes em geral, feijão, ervilha, lentilha, arroz, milho, trigo, etc.

Hidratos de carbono — Representam para o organismo o que a lenha representa para o fogão, o carvão para a locomotiva: matéria que se queima para produzir calor e

energia. Também esses alimentos se queimam no nosso organismo, produzindo o calor do nosso corpo e a energia necessária à vida e ao trabalho.

Quanto mais o homem trabalha, maior quantidade de hidratos de carbono precisa. O homem rural é, sem dúvida, submetido a um rude trabalho e necessita por isso mesmo de muita energia e portanto de muito hidrato de carbono.

Principais fontes de hidratos de carbono — Açúcar, mel, batatas, feijão, lentilhas, grão de bico, cenoura, ervilha, mandioca, cará, nabo, inhame, arroz, milho, trigo, etc.

Gorduras — Esses alimentos também se queimam no organismo produzindo calor e energia. Dizem mesmo que os hidratos de carbono se queimam no fogo produzido pelas gorduras.

Uma determinada quantidade de gordura produz mais calor e energia que a mesma quantidade de hidratos de carbono. São, pois, alimentos concentrados, que reduzem o volume da alimentação.

São mais caros que os hidratos de carbono e por esse motivo não devem entrar em grandes quantidades na alimentação.

A digestão das gorduras é mais demorada que a dos outros alimentos, permanecendo mais tempo no estômago, fatigando portanto o aparelho digestivo; é também uma contra indicação do excesso de gorduras na alimentação diária.

Principais fontes de gorduras — Manteiga, toucinho, banha, óleos, vegetais, (azeitona, coco, algodão, dendê), etc.. Algumas pessoas utilizam a margarina, mas essa gordura não é aconselhável porque não contém vitaminas.

As vitaminas — São indispensáveis para a alimentação. Têm várias virtudes, de acordo com a classificação existente.

Podemos enumerar as seguintes vitaminas:

Vitamina A. — Fornece elementos de defesa contra as doenças infecciosas, facilita o desenvolvimento do organismo, garante a vitalidade e permite a saúde perfeita. Quando utilizamos alimentos que contêm mais vitaminas que o necessário, elas se armazenam no organismo para serem utilizadas quando necessárias. A sua falta acarreta várias doenças.

Principais fontes de vitamina A. — Alface, banana,

batata, leite, vagem, cenoura, tomate, espinafre, manteiga e outras menos importantes.

Vitamina B — Subdivide-se em:

Vitamina B1 ou anti-neurítica

Vitamina B2 ou do crescimento

Vitamina B6 ou anti-pelagrosa.

A falta de vitamina B acarreta as neurites, beriberi, falta de crescimento, pelagra.

☐ **Principais fontes de vitamina B.** — Alface, banana, cenoura, couve, espinafre, caldo de laranjas, leite, ovos.

Vitamina C: — (Ácido ascórbico) tem por função evitar o escorbuto, construir bons dentes, mantê-los em bom estado, facilitar a circulação e energia orgânica, diminuir o tempo de coagulação do sangue, prevenindo desse modo as grandes hemorragias.

Principais fontes de vitamina C. — Folhas verdes, frutos, raízes tubérculos e bulbos; legumes frescos e, em menor quantidade, no leite e ovos.

E' destruída com muita facilidade, não suportando o calor quando em contacto com o ar, por isso os legumes devem ser preparados em panelas bem tampadas ao abrigo do ar.

Nas fazendas e mesmo nas cidades, é muito comum ajuntar bicarbonato de sódio aos legumes para conservarem a cor verde. E' um erro, porque com esse processo a vitamina C é destruída.

Alem dos alimentos citados, a vitamina C encontra-se nos seguintes: maçã, banana, cebola, couve, morango, caldo de limão, caldo de laranja, de tangerina, pimentão, tomate, alface, abacaxi, batata, couve-flor, cenoura, feijão, ervilha, espinafre, leite, melancia, mamão, nabo, pepino, repolho, uva.

Vitamina D: — Indispensavel ao organismo para a utilização do cálcio e fósforo na formação dos ossos e dentes. Sem vitamina D não há ossos e dentes normais. Evita e cura o raquitismo das creanças e é indispensavel para o crescimento e saúde das mesmas. Seu consumo é ainda de enorme importância para a saúde durante a gravidez e amamentação. A luz solar atuando sobre o organismo determina tambem a formação de Vit. D, donde o efeito benéfico dos banhos de sol para a saúde das creanças, desde que devidamente dosado. A vit. D é bastante resistente à ação do calor.

Principais fontes de vitamina D. — Gemas de ovos, leite, manteiga, creme, queijo gordo, fígado, óleo de fígado de bacalhau.

Vitamina E: — É a vitamina necessária à reprodução. Muitos casos de esterilidade em mulheres e animais, parecem correr por conta da falta dessa vitamina. A alimentação rica em leite, ovos, carnes, legumes e frutas, fornece a quantidade necessária de vitamina E.

Alem dos alimentos acima citados, o organismo exige ainda para o seu perfeito funcionamento um certo número de minerais, os quais se encontram nos diversos alimentos. Esses minerais entram na constituição dos diversos tecidos, mantêm o equilíbrio fisico-químico do organismo, regulam o funcionamento do coração, da respiração, da digestão, do sistema nervoso. Os minerais mais necessários ao organismo são:

Fósforo — que combinado com o cálcio entra na composição dos ossos, dentes, influe na lactação e reprodução, mantem o equilíbrio ácido-básico do sangue. Encontra-se nos seguintes alimentos: alface, áipo, beterraba, cenoura, couve, espinafre, leite, queijo, ervilha, feijão, nabo, ovos.

Ferro — que entra principalmente na composição da hemoglobina, substância que dá a cor vermelha ao sangue e indispensável à vida.

A falta de ferro produz a anemia (palidez), tão comum ao nosso homem rural.

É muito importante na alimentação da mulher grávida.

Principais alimentos ricos em ferro — alface, ameixa, couve, cebola, ervilha, feijão, ovo, pão de trigo, tomate, arroz, aveia, batata, fava, nabo, uva.

CÁLCIO — muito importante na constituição dos ossos e dentes, tem um papel muito importante na regularização do trabalho muscular. Encontra-se nos mesmos alimentos ricos em fósforo.

Cobre, manganês, sódio, potássio, enxofre, iodo, são minerais também indispensáveis ao organismo e que se encontram em quantidades variáveis nos diversos alimentos

* *

Do que ficou dito, podemos concluir não ser tão difícil conforme pode parecer, dar ao trabalhador rural uma alimentação completa e relativamente barata. Nessa alimentação não podemos deixar de incluir o leite, creme, queijo, cereais, pão, tubérculos e raízes, legumes e frutas, ovos, carnes e gorduras, tudo relativamente fácil de se obter no meio rural.

Para melhor orientar o trabalhador do campo, daremos agora exemplos de refeições ricas em todos os alimentos necessários, pouco dispendiosas, de fácil obtenção para o homem rural.

Alimentos	Quantidade	Calorias	Proteínas	Hidratos Carbôno	Gorduras	Glúcio	Fósforo	Ferro	Vitamina A B C D	Preço Reis
Leite	250,0	163,7	XXXX	X	XXXX	XXXX	XXXX	—	XXXXX	100
Ovos	1	78,0	XXXX	X	X	X	XXXX	X	XXXXX	150
Legumes	300,0	73,0	XXXX			XXXX	XXXX	X	XXXX	150
Fritas	200,0	200,0	X	X		X	X	X	XXXXX	100
Carne	100,0	144,0	X		X	X	XXXX	X	X	250
Pão	100,0	260,0	X			X	X		X	100
Arroz	100,0	360,0	XX	XXXX		X	X		X	100
Batatas	100,0	78,0	X	XXXX		X	XXX		X	50
Feijão	60,0	193,0	XXXX	XX		X			X	60
Farinhas	50,0	170,8	XX	XXXX					X	25
Manteiga	50,0	380,0	X		XXXX	X	X		XX	350
Banha	30,0	273,0			XXXX					90
Acucar	150,0	608,0		XXXX						150
Café	100,0	54,3	X							80
Total	1591,0	3035,8								1.755

Os preços são calculados pelo varejo nas cidades do interior e portanto sujeitos a correções, considerando que nas fazendas, o alimento pode ser conseguido pelo custo da produção, portanto, muito mais barato. Além disso, o trabalhador rural poderá ter nos fundos de sua casa uma pequena horta, criação de galinhas, poderá *engordar um porco*, tudo contribuindo para uma alimentação mais barata e mais sadia.

Esses alimentos deverão ser alternados nas diversas refeições, de maneira a proporcionar maior variedade, agradando ao paladar e ao mesmo tempo fornecendo constantemente os materiais necessários a uma boa alimentação. A arte culinária saberá preparar pratos saborosos.

Vejamos agora como distribuir esses alimentos pelas diversas refeições do dia:

REFEIÇÃO MATINAL

Alimentos	Grs.	Calorias	Proteínas	Hidratos Carbono	Gorduras	Cálcio	Fosforo	Ferro	VITAMINAS				Medidas	PREÇO	
									A	B	C	D			
Leite	150	98,22	XXX	X	XX	XXX	XXX		X	X	X			\$060	1/2 chicara de chá
Café	25	13,63	X						X	X				\$020	1 colher de sopa cheia (pó)
Pão	50	180,0	X	XXX		X	X		X					\$100	1 pão de 100 reis
Manteiga	25	190,0	X		XXX	X	X		X					\$200	1 colher de sopa cheia
Açúcar	50	203,5		XXX										\$050	2 1/2 colheres de sopa
Total	300	685,3												\$430	

A L M O Ç O

Banha	15	136,5			XXX	X	XXX	X	X					\$045	1 colher de sopa rasa
Ovo	1	78,0	XXX	X	X	X	XXX	X	X					\$150	1 ovo
Carne	50	72,2	X		X	X	XXX	XX	X					\$125	1 bife regular
Feijão	30	96,5	XXX	XX		X	X		X					\$030	1/2 colher de sopa (crú)
Arroz	50	180,0	XX	XXX		X	X		X					\$050	2 1/2 colheres de sopa (crú)
Farinhas	25	80,4	XX	XXX					X					\$015	1 1/2 colheres de sopa
Legumes	100	24,3	XXX			XXX	XXX		X	X				\$050	Volume variavel
Temperos														\$025	
Total	± 300	667,9												\$490	

OBSERVAÇÃO — 1 colher de sopa de arroz, após coação, dá 3 vezes o seu volume, o mesmo acontecendo ao feijão.

O sinal X indica presença em pequena quantidade; XX = presença em quantidade regular; XXX = grande quantidade.

Pelo exposto, se verifica que a alimentação racional, além de barata, é bastante fácil para o homem rural. Daremos ainda alguns exemplos de refeições, baseados nos alimentos citados.

Almoços — Feijão, arroz, farinha, picadinho com quiabos, laranjas, bananas.

Feijão, arroz, angú, bifés com batatas, salada de tomates, mamão.

Feijão, arroz, farofa, carne assada, abóbora ensopada, abacaxis.

Bacalhau ou peixe, arroz, repolho, canjica, leite, frutas. Feijão, arroz, angú, omelete com xuxús, mamão.

Jantares — Sopa de lentilhas, carne assada, salada de agrião, cenoura, queijo, goiabada.

Sopa de feijão, macarrão, vagens, batatas, pudins.

Sopa de legumes, rosbife com salada de alface, batata doce, coalhada, doce de leite.

Sopa de ervilhas, miolos ou rins com arroz, abóbora, feijão, doce de laranja.

Poderíamos citar ainda grande número de menús, baseados nos alimentos que se encontram nas fazendas, o que deixamos de fazer por se tornar desnecessário. As refeições poderão sofrer grandes variações, dadas as facilidades que tem o homem rural para obter carnes (boi, porco, cabrito, carneiro, galinha, caças diversas) e legumes (verduras de todas as espécies) aumentando assim o padrão alimentar e diminuindo as despesas.

Qualquer homem rural poderá ter uma pequena criação de galinhas, e, deste modo, carne e ovos, bem como uma horta que lhe fornecerá os legumes indispensáveis, quasi gratuitamente.

Caldo de cana, caldo de frutas, completarão a alimentação.

ALGUNS CONSELHOS SOBRE ALIMENTAÇÃO

No Brasil ainda não se aprendeu a comer: abusa-se às refeições de muito líquido, de sal, comidas pesadas, como bacalhau, carne seca, feijoada, molhos, doces, pratos gordurosos.

— A alimentação simples, natural, sem muito tempero nem grandes preparos, é a mais conveniente num clima como o nosso.

— Não há saúde perfeita sem uma alimentação escolhida e variada. Em qualquer regime é indispensável o uso de frutas, verduras e legumes frescos.

— Os bons alimentos são os melhores remédios e fortificantes.

— O homem é uma verdadeira máquina e, os alimentos, o combustível de que essa máquina necessita. Os hidratos de carbono são a lenha para a fornalha do organismo e se queimam no fogo das gorduras.

— As proteínas são para o organismo o que as pedras, cimento e tijolos representam para a construção de uma casa: entram na formação da estrutura e arquitetura.

— Há gente que julga comer otimamente tendo à mesa peixe com batata, carne com arroz, farofa, uma garrafa de vinho ou cerveja, doces e café. Mas a verdade é que se alimentou mal, porque não teve legumes, nem verduras, nem frutas cruas, nem leite, nem ovos.

— Angú de milho, bataia doce, mandioca, fruta-pão — e podemos ter todos em grande quantidade — são alimentos bastante nutritivos e que dispensam o uso continuado do pão.

— A mulher que tem, no seu regime alimentar, fatura de leite, verduras, frutas frescas e ovos, proporciona ao seu futuro filhinho dentes sãos e saúde perfeita.

— Deve procurar sempre alimentação variada e bem equilibrada. Não coma somente carnes e farinhas. Junte também leite, legumes, frutas e verduras.

— O homem tem a idade de suas artérias. A vitamina C, de que são ricos os legumes, frutas e verduras, mantém em bom estado os vasos sanguíneos, concorrendo assim para conservar a mocidade.

— O alimento deve ser bastante para atender às exigências do organismo: nem de mais, nem de menos. Comer exageradamente traz malefícios à saúde. Devemos «comer para viver» e não «viver para comer».

— O azeite doce e o dendê, a banha, o toucinho, devem ser usados com parcimônia porque fornecem demasiado ca-

lor ao organismo, o que é grande inconveniente nas estações quentes. Das gorduras, a melhor é a manteiga, sobretudo porque contem vitaminas.

— Para o fornecimento de energia, de proteínas, fósforo, ferro e vitaminas A, B e C, os regimes em que predominam o leite, frutas e verduras são os melhores e mais econômicos.

— A alimentação do brasileiro é deficiente em cálcio: a melhor forma de satisfazer à nossa necessidade é a ingestão diária de leite, quantidade apreciável: mais ou menos 1 litro por dia.

— Tem-se uma refeição boa e barata com uma garrafa de leite, dois ovos, tomate cru, pão e banana.

— Os diversos cereais se equivalem em valor nutritivo. Dê preferência, por isso, aos que são nossos.

— Quando há limite na despesa com a alimentação, deve haver uma economia na parcela destinada às carnes e aos doces, em favor de um maior consumo de legumes, frutas e leites.

— No orçamento doméstico, nada deve desfalcar a quantia destinada à alimentação. Devemos considerar a alimentação como um fator básico da saúde e o que com ela se gasta, economiza-se em médicos e farmácias.

— Os melhores tônicos e fortificantes são os alimentos, porque dão força, evitam as doenças, aumentam a capacidade de trabalho, trazem o bem estar e alegria.

— A atual ciência da alimentação obriga um aumento de consumo de legumes e frutas, principalmente crus e em saladas. É, indispensável favorecer a cultura de legumes e frutas, aproveitando os terrenos, por menores que sejam, para o plantio.

— No meio rural todo pedaço de terra deve ser cultivado; nesses logares vagos, perto das residências rurais, cada habitante deve ter sua pequena horta, seu pomar, embora modesto, para o seu consumo diário, economizando dinheiro e saúde.

— Um excesso de vitaminas nunca é demais para o organismo, porque ele armazena as sobras. Entretanto, a sua falta pode acarretar graves consequências. A alimentação deve por isso mesmo ser rica em vitaminas.