



Dra. Eduarda Alves
Dietista do Hospital São Francisco Xavier

Alho – Um alimento precioso

“O alho está para a saúde como o perfume para a rosa”.
Provérbio provençal

Bom dia, hoje já comeu a sua dose de alho? Não deixe de o ingerir pois é um verdadeiro remédio para a nossa saúde. É muito utilizado na gastronomia portuguesa, conferindo-lhe um sabor muito característico, e além disso este precioso alimento tem muitas outras vantagens, sendo utilizado há mais de 4.000 anos na medicina tradicional. Em 1858 o Cientista Louis Pasteur descobriu as propriedades antibacterianas, existentes no alho. Alguns anos mais tarde comprovou-se que o alho possui, também, propriedades antivirais e antifúngicas, sendo capaz de inibir o crescimento de bactérias como o *Stafilococcus aureus*, a *Escherichia coli* e a *Klebsiella pneumoniae*. Foi utilizado na I Guerra Mundial para tratar infecções, feridas e tuberculose. Actualmente o seu efeito nutracêutico é reconhecido por vários organismos oficiais como a FDA e a Comissão E do Ministério da Saúde Alemã.

A utilização do alho na nossa alimentação tem inúmeras vantagens, das quais se destacam as seguintes:

De acordo com vários estudos europeus, o consumo de alho ajuda a eliminar metais pesados prejudiciais à saúde, como o chumbo e o mercúrio, devido à sua riqueza em cisteína, pois este aminoácido fixa-se a estes elementos, ajudando o organismo a eliminá-los.

O alho é também um aliado no crescimento das crianças, visto ser rico em arginina, a qual é necessária para a produção da hormona do crescimento, contribuindo também para melhorar as defesas do organismo, tornando-o mais resistente às doenças.

De acordo com vários estudos, o consumo de alho ajuda a prevenir vários tipos de cancro como por exemplo o cancro da mama, do cólon, do estômago e dos pulmões.

O alho tem acção antibiótica, pois ao mastigar, picar ou triturar os dentes de alho, mistura-se a aliina com a alinase (enzima existente no alho) dando origem à alicina, a qual é considerada um bom antibiótico. Aproveite esta acção para prevenir resfriados!

Favorece a secreção de bílis, contribuindo para uma boa digestão.

É rico em sais minerais e vitaminas como o selénio, zinco, vitamina B6 e vitamina C.



Dra. Eduarda Alves
Dietista do Hospital São Francisco Xavier

Ajuda a combater parasitas intestinais.

O consumo regular de alho ajuda a prevenir doenças cardiovasculares, visto exercer um efeito anticoagulante, contribui para a redução da tensão arterial e ajuda a evitar a subida do colesterol.

Na medicina natural, o puré de alho é usado no tratamento de calosidades e verrugas. No entanto é necessário ter alguma cautela, visto algumas pessoas desenvolverem dermatites de contacto.

O alho é um alimento extremamente rico em fitoquímicos bioactivos (contendo centenas), destacando-se destas substâncias, os compostos sulfurados, pois estão presentes no alho em quantidade 3 vezes superior à de outros vegetais ricos nestas substâncias, como os brócolos e a cebola. Destes compostos sulfurados distinguem-se a aliina (acção hipotensora e hipoglicemiante), o ajoeno ou ajocisteína (acção vasodilatadora, hipotensora, antiinflamatória, antibiótica e anticoagulante), o sulfeto dialil (hipocolesterolemiantes), a alicina (acção fungicida, antibiótica e antiviral).

O alho é também um alimento rico em compostos não sulfurados dos quais se destacam a adenosina (acção vasodilatadora e hipotensora), fructanos (acção cardioprotectora), quercetina (acção antialérgica), selénio (acção antioxidante), ácidos fenólicos (acção antibacteriana e antiviral).

Para usufruir dos seus benefícios em pleno, deverá ser comido cru, esmagado e bem mastigado, para que se dêem várias reacções químicas que originam a formação de vários compostos com acção benéfica para a nossa saúde. Estes compostos são sensíveis ao calor. Mas como "não há bela sem senão", o seu cheiro muito intenso não é apreciado por muitos, visto ser exalado através do hálito (terrível bafo de onça!) e do suor, durante cerca de 72 horas após o seu consumo, o que pode causar algum desconforto no convívio social. Mas existem alguns truques que podem ajudar a minimizar esta situação, como por exemplo para melhorar o hálito pode mastigar salsa crua, folhas de hortelã ou grãos de café. Também pode esfregar as mãos com salsa para lhes retirar o odor a alho. Outra alternativa válida é ingeri-lo em cápsulas, as quais são preparadas de forma a assegurar a sua acção terapêutica sem o incómodo odor.

É importante lembrar, que a utilização terapêutica do alho, deverá ser interrompida cerca de 2 semanas antes de uma cirurgia, pois caso contrário poderiam surgir hemorragias activas.

As mães que amamentam devem evitar a ingestão excessiva de alho, pois pode alterar o sabor e o odor do leite materno, contribuindo para o seu insucesso. Também pode provocar cólicas aos bebés.



A quantidade de alho a consumir depende do objectivo terapêutico pretendido. A American Dietetic Association recomenda para a prevenção de factores de risco de doença cardiovascular, o consumo de 600 a 900 mg de alho por dia, equivalendo a cerca de 1 dente de alho cru por dia. O Ministério da Saúde do Canadá e a Comissão E do Ministério da Saúde Alemã (organismo equivalente à FDA dos EUA) recomendam, para o mesmo fim, o consumo diário de 4.000 mg de alho cru (cerca de 4 dentes de alho cru). Como podemos observar não existe um consenso quanto à quantidade de alho a ingerir diariamente para a prevenção de factores de risco de doença cardiovascular.

Os nossos avós sempre tinham razão, pois actualmente está comprovado cientificamente que o alho é um alimento precioso para a nossa saúde. Viva de bem com a sua saúde, alimentando-se de forma saudável, pois realmente "somos o que comemos".

Eduarda Alves
Dietista

Clínica dos Alimentos Dra. Eduarda Alves
www.clinicadosalimentos.pt