



Benefícios do processamento do leite

Paulo Henrique Fonseca da Silva*

Photo by Mehrshad Rajabi

O leite está arraigado na nossa cultura e no cotidiano e dele esperamos que seja saudável e seguro.

Rico em água e nutrientes, é um alimento perecível, requerendo cuidados e adequadas tecnologias de processamento, capazes de promover condições de conservação e segurança para o consumo. Desde a produção primária, as condições de saúde e higiene dos animais, do ambiente e dos utensílios e equipamentos são imprescindíveis à qualidade do leite. Caso microrganismos causadores de doenças ou suas toxinas tenham acesso ao leite, poderão representar risco à saúde do consumidor. Acresce-se a presumível ocorrência de microrganismos deterioradores, capazes de comprometer a qualidade e a conservação do leite.

O leite cru ou *in natura* ou, ainda, “o leite direto da vaca”, não é apropriado para o consumo direto, pois, além da potencial veiculação de microrganismos patogênicos, não é submetido a protocolos de controle de qualidade nem à inspeção higiênico-sanitária.

O leite pasteurizado, também conhecido como “leite de saquinho”, é aquele tratado termicamente a 75°C por 15 segundos, em indústrias inspecionadas, sob controle de qualidade, apto para o consumo direto, sem necessitar fervura. O prazo de validade do leite pasteurizado é de poucos dias e requer refrigeração.

O leite UHT (*Ultra-Hight Temperature*) ou ultrapasteurizado ou “longa-vida”, é aquecido por dois a quatro segundos à temperatura entre 130°C e 150°C, envasado sob condições assépticas em embalagens estéreis e hermeticamente fechadas. O leite UHT apresenta vida-de-prateleira de alguns meses, podendo ser conservado sem refrigeração. Quando a embalagem for aberta, passará a requerer conservação em geladeira, devendo ser consumido em poucos dias. A durabilidade do leite UHT não provém do uso de conservantes, mas da combinação do tratamento térmico, da embalagem estéril e hermética e da assepsia do envase.

Os tratamentos térmicos pasteurização e ultrapasteurização não ocasionam perdas nutricionais relevantes, quando comparados entre si e em contraste com o leite cru.

Todos estes pontos aqui colocados podem ser alinhados na orientação nutricional para a escolha de um alimento nutritivo e seguro, como o leite

pasteurizado ou ultrapasteurizado, com garantia da qualidade pela indústria e inspecionado pelos órgãos oficiais.

** Paulo Henrique Fonseca da Silva, Farmacêutico-Bioquímico, Doutor em Ciência dos Alimentos, Professor Associado, Chefe do Departamento de Nutrição - Universidade Federal de Juiz de Fora.*