

Lácteos são a nossa melhor fonte de cálcio?

<https://sem lactose.com/2016/01/19/lacteos-sao-a-nossa-melhor-fonte-de-calcio/>

Atualizado em: novembro 27, 2019

O blog [Comida de Verdade](#) abordou um tema que para nós, que falamos sobre intolerância à lactose e alergia ao leite, está sempre em pauta: afinal, os alimentos lácteos são nossa melhor fonte de cálcio?

A autora menciona como é difícil, na nossa sociedade, conceber uma dieta sem leite e sem seus derivados. Eu leio, quase que diariamente nas nossas redes sociais, emails e no blog, relatos de leitores que recentemente foram diagnosticados com intolerância à lactose ou alergia ao leite e se sentem completamente perdidos, como se não houvesse nenhuma outra alternativa de alimentação. Mas essa sensação de sentir-se perdido não ocorre sem motivos. Seja no supermercado, no restaurante, padaria ou confeitaria, dificilmente iremos encontrar opções de alimentos sem o uso de pelo menos algum ingrediente lácteo. Com exceção do nosso tradicional feijão com arroz (que ainda não mexeram), praticamente todos os demais pratos ou doces parecem só ter mais sabor se tiverem requeijão, creme de leite, ou muito queijo derretido por cima. Já tentaram comer alguma sobremesa sem leite? Provavelmente chegará a sua mesa a única opção do restaurante, entre as dez do cardápio: salada de frutas. E cuide para não vir coberta de leite condensado!!

Seja por uma intolerância ou alergia alimentar, ou ainda por uma opção de reeducação alimentar, como fica a ingestão de cálcio em uma dieta isenta de leite? Há diversos alimentos como brócoli, couve, espinafre, feijão branco, amêndoas, gergelim, aveia, laranja e muitos outros que contêm cálcio e também atuam como alcalinizantes no nosso organismo.

Veja também:

[Suplementação de cálcio na dieta sem lactose](#)

[Suplementação de cálcio: precisamos dela?](#)

Entenda melhor a questão neste trecho abaixo.

“O pH do nosso sangue deve ser levemente alcalino, ou seja, básico. O leite de vaca possui três vezes mais proteína do que o leite materno, mas esse excesso de proteína faz com que o sangue fique mais ácido do que deveria. Para que ele volte a ficar equilibrado, um dos recursos que o nosso organismo utiliza é retirar o cálcio de dentro dos nossos ossos, que é onde ele deveria ficar, e o devolver à corrente sanguínea. Isso porque ao lado do magnésio, este mineral ajuda a alcalinizar o sangue. Quem também tem esta função alcalinizadora e que, portanto, ajuda a manter o cálcio no seu devido lugar são as frutas, verduras e legumes.”, explica Juliana Carreiro.

O consumo excessivo de proteína animal em nossa rotina (incluindo carnes e laticínios), e deixando de lado alimentos como legumes, frutas e verduras, torna este desequilíbrio alcalino-ácido ainda maior, aumentando a acidez, o que pode provocar a permeabilidade intestinal e a disbiose. A permeabilidade intestinal e a disbiose deixam a porta aberta para a entrada de toxinas. Quanto maior a quantidade de toxinas, mais acidificado fica o organismo, deixando o ambiente propício para a proliferação de bactérias patogênicas e fungos.

A regra, por tanto, é EQUILIBRIO. Você consome lácteos zero lactose? Ótimo, mas evite consumir lácteos em todas as suas refeições. Abra mais espaço para as frutas, os legumes e verduras que contenham cálcio. Nossa melhor fonte de cálcio está não apenas no consumo dos alimentos adequados, mas também na melhor absorção possível deste mineral tão importante para o nosso corpo.

