

Saiba tudo sobre lácteos vegetais

<https://sem lactose.com/index.php/2019/03/11/saiba-tudo-sobre-lacteos-vegetais/>

Atualizado em: março 11, 2019

Está pensando em retirar o leite de vaca e seus derivados da sua dieta? Já ouviu falar sobre lácteos vegetais e está querendo incluí-los na sua alimentação? Leia essa matéria que reúne respostas para as dúvidas mais frequentes sobre o tema.

O que são lácteos vegetais?

Lácteos vegetais, ou também laticínios vegetais, é como chamamos o conjunto de alimentos que se assemelham em aparência, aroma, sabor e textura aos laticínios tradicionais, elaborados com leite animal.

Quais ingredientes são utilizados para o preparo dos lácteos vegetais?

São utilizados vários tipos de oleaginosas (castanhas e nozes), leguminosas (feijões), frutas, tubérculos, sementes, e alguns cereais (como arroz e aveia). Mas essa diversidade de ingredientes só apareceu mais recentemente. Os primeiros lácteos vegetais comercializados no mercado brasileiro eram essencialmente feitos de soja. Essa leguminosa praticamente reinava sozinha em produtos como leites, iogurtes, chocolates, queijos (tofu) e pastas.

A soja inicialmente era vista como uma leguminosa de excelente qualidade nutricional, sendo o leite de soja fortificado com cálcio equiparável em teor nutricional ao leite de vaca.

Mudança no mercado de lácteos vegetais

Entretanto, com toda a propaganda negativa que a soja tem recebido nesses últimos anos, seja pela possibilidade de provocar alterações hormonais em crianças, seja pelos riscos de consumir um alimento transgênico (grande parte da produção de soja no país hoje é transgênica), ela acabou perdendo seu reinado absoluto dando lugar a outros ingredientes na produção de laticínios vegetais.

Há ainda dois outros fatores que desbancaram a famosa e controversa leguminosa: o sabor pouco agrada o paladar dos consumidores, precisando ser mascarado por uma dose de açúcar, baunilha e outros saborizantes para disfarçar seu sabor característico.

Além disso, a proteína da soja é altamente alergênica e muitos médicos e nutricionistas têm evitado a recomendação de leite e suplementos à base de soja, especialmente para crianças.

Quais lácteos vegetais temos hoje no mercado?

O mercado de laticínios vegetais no Brasil e em outros países ainda é pequeno quando comparado ao mercado de laticínios tradicionais, mas os números indicam que este é um mercado crescente e com grande possibilidade de expansão. Segundo um estudo da Euromonitor International, o mercado de leites vegetais cresceu 51,5% no Brasil em 2018.

Hoje temos diversas marcas de leites vegetais de diferentes sabores. Além do leite de soja temos também o leite de castanha de caju, amêndoas, coco, arroz, aveia, avelã, castanha do Pará, entre outros.

Também é possível encontrar iogurtes e shakes feitos com leite de coco, amêndoas e castanha de caju, queijos, requeijão, queijo ralado, leite condensado, creme de leite de arroz, de aveia, além de muitos produtos preparados com lácteos vegetais, como bolos, biscoitos, snacks, chocolates, etc.

Quais as vantagens de consumir laticínios vegetais?

Cerca de 70% da população mundial possui algum grau de intolerância à lactose. Os laticínios vegetais não contêm lactose nem proteína do leite de vaca, nem mesmo traços dos mesmos, o que garante um consumo mais seguro, especialmente para os alérgicos ao leite e pessoas com hipersensibilidade ao leite. Muitas pessoas com intolerância à lactose relatam que mesmo a versão zero lactose de alguns produtos causam sintomas.

Além disso, muitos desses alimentos, de acordo com os ingredientes utilizados como base, são ricos em gorduras saturadas e monoinsaturadas de ótima qualidade, além de diversos minerais e vitaminas necessários para uma alimentação equilibrada. Alguns lácteos vegetais recebem fortificação de vitaminas, cálcio e adição de proteínas para deixar o alimento ainda mais completo.

Um outro fator que muitas vezes é deixado em segundo plano, mas possui uma enorme importância, é a nossa memória afetiva dos alimentos. O leite está geralmente associado a uma memória positiva de alimento que nos traz conforto e afeto. Desde o leite materno, até as nossas primeiras mamadeiras, o leite foi parte fundamental da nossa vida. Abandoná-lo por completo é um desafio que não precisa e nem deve ser imposto. Uma forma de manter este vínculo afetivo com o leite é fazendo a substituição do leite animal pelo leite vegetal.

Além de pessoas que possuem restrição ao leite de vaca, que outros motivos levam as pessoas a substituírem os lácteos tradicionais pelos lácteos vegetais?

Além da preocupação com a sustentabilidade (a criação de gado é uma das mais poluentes do planeta) e com os maltratos sofridos por vacas leiteiras que são confinadas, separadas de seus bezerros e submetidas a uma ordenha de leite abusiva, muitos consumidores, preocupados com a qualidade dos alimentos que chegam até a sua mesa, também preferem consumir leites vegetais por saberem que o leite de vaca possui resíduos de antibióticos e hormônios.

Existe algum risco em substituir o leite animal pelo leite vegetal?

Há uma grande polêmica na mídia sobre o risco de abandonar o consumo de leite animal. Afinal, leite de vaca faz bem ou faz mal?

A principal argumentação em favor do consumo de leite de vaca tem como foco central o potencial risco de osteoporose.

É importante entender que apesar de o leite de vaca possuir alta quantidade de cálcio, ele contém baixa quantidade/qualidade de outros micronutrientes. Esse desequilíbrio dificulta a utilização correta do cálcio pelo nosso organismo.

Apesar do teor de cálcio nos alimentos de origem vegetal ser menor quando comparado ao leite de vaca, ele é mais bem absorvido, pois uma quantidade maior de micronutrientes está presente, o que possibilita uma melhor absorção.

Para que a boa absorção ocorra, o cálcio deve estar em equilíbrio com outros nutrientes (por exemplo, magnésio, zinco, cobre, silício e potássio e vitaminas A, C, D, K e B6).

É importante ressaltar que apenas abandonar o consumo de leite animal pode trazer prejuízos para a sua saúde. Nesses casos, o ideal é buscar alimentos alternativos que irão fornecer nutrientes em quantidades similares aos que são fornecidos pelos laticínios de origem animal. É por isso que alguns leites, shakes e iogurtes vegetais têm recebido adição de cálcio, proteínas e algumas vitaminas como a vitamina B12 como uma forma de complementar o produto e oferecer um maior valor nutricional aos consumidores.

Lácteos vegetais têm o mesmo sabor dos lácteos tradicionais?

De forma geral, os lácteos vegetais lembram sabores e texturas que são similares aos lácteos tradicionais, mas não, eles não têm o mesmo sabor.

Sempre digo que é necessário educarmos o nosso paladar para todos os novos alimentos que introduzimos na nossa alimentação. Os consumidores assíduos de laticínios vegetais geralmente dizem que “leites vegetais não têm o mesmo sabor do leite de vaca. Eles têm um sabor muito melhor!”

Onde encontrar produtos lácteos vegetais?

Você encontra leites, iogurtes, queijos e outros lácteos vegetais em grandes redes de supermercados, empórios e também em lojas de produtos naturais. As capitais são sempre melhor abastecidas do que as cidades de menor porte. Para quem reside no interior e está longe dos grandes centros urbanos, uma boa alternativa é comprar pela internet.

No início de cada módulo do curso [Viva Bem sem Leite](#) você encontra uma vídeo-aula apresentando as principais marcas de lácteos vegetais do mercado e fica sabendo todos os detalhes sobre a qualidade de cada produto em uma degustação feita em cada aula. As aulas apresentam diferentes marcas de leites, queijos, iogurtes, molhos e pastas vegetais.

Qual é a média de preços?

Acredito que este seja um dos principais entraves para que os lácteos de origem vegetal se popularizem de vez. Enquanto que um leite zero lactose custa em média R\$ 5,00 um leite de amêndoas (um dos mais populares) custa, em média R\$ 15,00. Os preços dos laticínios vegetais ainda são bem salgados tornando esses produtos inacessíveis para grande parte da população.

É possível fazer lácteos vegetais em casa?

Essa pode ser uma das melhores alternativas para você adotar uma alimentação com lácteos vegetais sem ter que gastar uma fortuna. Não só é possível como é muito mais barato e você terá sempre um alimento fresco e isento de conservantes e aditivos químicos.

Como aprendo a fazer lácteos vegetais em casa?

Você pode buscar receitas na internet. Uma alternativa mais prática é fazer o curso [VIVA BEM SEM LEITE](#).

Um curso que ensina a fazer todos os lácteos vegetais em um só curso. Você vai aprender a fazer diferentes tipos de leites, manteigas, iogurtes, queijos, molhos, cremes e pastas, tudo feito com ingredientes vegetais, totalmente isentos de lactose e proteína do leite de vaca.

Para saber mais detalhes sobre o curso e fazer a sua inscrição acesse [VIVA BEM SEM LEITE](#)