

CURIOSIDADES SOBRE OS OVOS

7º SEMESTRE VESPERTINO

Integrantes do grupo:

Barbara Queiroz, Barbara Waléria, Bruna Pereira, Caroline Monteiro, Edneia Noronha, Giovana Regina

Profº André Luiz L. Assi

HIPOA

• PRINCIPAIS MITOS E VERDADES SOBRE OS OVOS •

COMER OVO AUMENTA O RISCO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES?

MITO: estudos recentes apontam que apesar da gema do ovo conter cerca de 200mg de colesterol, o consumo do ovo tem pouca influência sobre a ocorrência de doenças cardiovasculares, por isso, pessoas saudáveis podem e devem comer até 1 ovo por dia. O aumento desse tipo de doença está relacionado à péssimos hábitos alimentares, tabagismo, sedentarismo e obesidade.

O OVO VERMELHO É MAIS NUTRITIVO QUE O BRANCO

MITO: Os valores nutricionais entre os ovos brancos e vermelhos não tem diferenças significativas, ambos são igualmente ricos em proteínas, vitaminas, sais minerais e colesterol. As características nutricionais dos ovos estão relacionadas a aspectos nutricionais das aves, linhagem, sistema de criação, idade, medicamentos usados e sanidade. A cor da casca só tem relação com a raça da poedeira.

OVO COM MANCHA DE SANGUE É FÉRTIL

MITO: O sangue vem de hemorragias de pequenos vasos da própria galinha durante a formação do ovo, podendo ainda ser encontrado pequenos pedaços de tecido de órgãos reprodutivos da galinha. A possibilidade de ser um ovo fértil é pequena visto que as galinhas poedeiras, geralmente não tem contato com os machos.

O OVO É A MENSTRUÇÃO DA GALINHA?

MITO: A menstruação provém da degradação do estrato funcional do endométrio (útero), acontece no início do ciclo reprodutivo feminino, quando uma possível gestação não acontece, já o ovo é resultado da fase de ovulação das aves, que pode ou não ser fecundado pelo espermatozoide. Além de não ser a menstruação, o ovo próprio para consumo não deve estar fertilizado!

GEMAS MAIS ESCURAS SÃO MAIS NUTRITIVAS

MITO: A cor da gema não está relacionada à valores nutricionais, a cor pode ser definida pela linhagem da poedeira e principalmente, pela alimentação da ave, pois alimentos como o milho e o pimentão possuem mais pigmentos carotenóides que é o que pigmenta mais as gemas.

OS OVOS PRECISAM SER LAVADOS?

Recomenda-se que os ovos sejam lavados somente no momento em que serão usados, pois o ovo possui uma camada protetora chamada cutícula que se retirada pode expor o alimento a contaminação.

Os ovos só podem ser expostos ao consumo humano após serem submetidos à inspeção e à classificação previstas em Decreto e normas complementares. Quando recebidos na unidade de beneficiamento de ovos e seus derivados devem ser provenientes de estabelecimentos avícolas registrados junto ao serviço oficial de saúde animal. As granjas avícolas também devem ser registradas junto ao serviço oficial de saúde animal. Os estabelecimentos de ovos e derivados devem executar procedimentos, que serão verificados pelo SIF (Serviço de Inspeção Federal)

CARACTERÍSTICAS DO OVO

Aspectos importantes e nem sempre levados em conta pelo consumidor

ASPECTOS INTERNOS

O albúmen (clara do ovo) deve ser límpida, transparente, consistente, e com calazas intactas. Com o passar do tempo a clara torna-se líquida, espalhando-se com facilidade, alterando a acidez. A gema deve ser bem amarela. A câmara de ar em ovos frescos deve ser pequena, tendo odor e sabor característicos.

ASPECTOS EXTERNOS

A casca considerada a embalagem do ovo. Independente da cor, a casca deve estar sempre limpa, íntegra e sem deformações, pois cascas resistentes protegem a parte interna. Grandes deformações no formato do ovo prejudicam o visual e ainda podem causar problemas sanitários

SABOR E ODOR

O ovo deve estar isento de sabores e odores estranhos, tendo que apresentar sabor e odor de ovos frescos. Quando o ovo é armazenado misturado com outras substâncias ele pode contrair o cheiro das mesmas.

PESOS

Separados de acordo com a classes e peso;

COR

Branco e Castanho;

CLASSES E CLASSIFICAÇÃO

A, B, C Tipo 1 , Tipo 2, Tipo 3, Tipo 4;

CURIOSIDADES

O ovo é considerado atualmente o segundo alimento mais completo depois do leite materno e são consumidos pelos humanos por milhares de anos

A coloração da casca dos ovos é determinada pela herança genética da ave, consequência da raça da galinha e não tem nenhuma relação com a qualidade seja nutritiva ou gastronômica



Os brasileiros consomem em média, 250 ovos por ano. Portanto, se você está comendo uma omelete de dois ovos todas as manhãs, isso já o coloca acima de 700, sem incluir os ovos usados em receitas de bolos, doces, pães, entre outros

O ovo surgiu antes da galinha, pois os répteis já os produziam milênios antes das aves existirem (conforme teoria evolucionista)