

O que é ração humana?

22-Fev-2010

por Maira Moraes

Ração humana. Ok. O nome não é lá muito bacana, já que comer ração é coisa de animais de estimação. Porém, tem muita gente por aí que está se tornando adepto desse negócio. Para começar, você deve estar se perguntando “o que é ração humana?”. Em busca de uma resposta, fomos consultar a nossa amiga Wikipédia. Lá, descobrimos que a ração humana é um alimento feito de uma mistura de cereais e outros alimentos funcionais moídos ou em pó. Esse nome teria surgido para se opor à ração animal, porém a analogia não é verdadeira, uma vez que não se trata realmente de uma ração - já que não supre as totais necessidades nutricionais de uma pessoa. E a tia Wiki avisa que existe uma receita básica e variações de alguns ingredientes, mas não informa nenhuma delas. Partimos então para o nosso outro grande amigo, o Google, para desvendar esse mistério. A primeira coisa que se nota ao procurar sobre esse assunto é que tem muita gente ganhando dinheiro vendendo a tal ração humana. E as propagandas (como sempre) prometem “mundos e fundos”. Segundo elas, a ração humana ajuda a regular o intestino, auxilia no controle do colesterol ruim e da glicose alta, combate a osteoporose, artrite e artrose, traz benefícios para tecidos, músculos, unhas e cabelos e, pra melhorar a coisa toda, ainda auxilia na perda de peso e na desintoxicação do organismo. Uêpa! É “Power ração humana”!!!! Quem quiser desfrutar de tudo isso pode comprar as mais variadas misturas por preços que vão de R\$ 8 (500g) a R\$ 75 (5kg). Mas será que a ração humana tem todos esses “poderes mágicos”? Nossa pesquisa trouxe algumas pistas: Como se trata de um composto com diferentes tipos de ingredientes ricos em fibras solúveis e insolúveis, cereais integrais e oleaginosas, pode complementar a alimentação convencional, ajudar a moderar o apetite e também regularizar o intestino. Enfim, quem já tomou os famosos shakes para substituir refeições, vai se identificar com essas propriedades. Existem, sim, perigos em se abusar da ração humana. Os especialistas alertam que as pessoas não devem se alimentar somente da mistura, nem exagerar na quantidade usada. Alertam também que aqueles que têm intestino solto devem evitar a mistura, pois a quantidade de fibras pode fazer com que o problema se agrave. Se você tem doenças crônicas, como diabetes e hipertensão, deve tomar cuidado e eliminar o açúcar mascavo, o guaraná em pó e o cacau da receita. Fonte:

<http://www.papodegordo.com.br/index.php/2010/02/22/o-que-e-racao-humana/>