

# O Leite de Ovelha

*Casa da Ovelha\**

**O Leite de Ovelha** é tanto nutritivo quanto delicioso. Possui uma coloração branca intensa e homogênea. Seu sabor é levemente adocicado e suave, com aroma próprio.

Contém glóbulos pequenos de gordura, conferindo uma cremosidade única ao leite e seus derivados.

O Leite de Ovelha da Casa da Ovelha é **Leite tipo A**.

Na composição do Leite de Ovelha estão presentes nutrientes que conferem características de destaque do ponto de vista Nutricional. São eles:

## 1. Proteínas:

O teor de proteína no Leite de Ovelha é muito superior em relação a outros tipos de leites, tais como: humano, vaca, búfalo e cabra. Além disso, as proteínas do leite são consideradas proteínas de alto valor biológico (P.A.V.B.), ou seja, possuem aminoácidos essenciais e devem ser fornecidas através da nossa alimentação. As formas protéicas encontradas no soro de leite são facilmente digestíveis, e o Leite de Ovelha é mais rico nestas proteínas que o leite de vaca ou de cabra, tornando-o de mais fácil digestão.

## 2. Gorduras:

O Leite de Ovelha contém quantidades maiores em relação ao leite de vaca e de cabra. No entanto, os glóbulos de gordura do Leite de Ovelha são menores, proporcionando uma maior digestibilidade. Vale ressaltar que as gorduras são responsáveis pelo fornecimento de energia, e que nelas estão presentes as vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K). Além disso, o Leite de Ovelha contém maior proporção de ácidos graxos saturados de cadeia curta e média, melhorando a absorção da lactose e diminuindo os efeitos maléficos da intolerância. Outro fato importante é que o Leite de Ovelha não contém tantos ácidos graxos saturados quanto os outros leites, quase a metade dos ácidos graxos são mono e poliinsaturados, conhecidamente com um efeito favorável sobre as paredes das artérias.

## 3. Minerais:

O Leite de Ovelha contém 75% a mais de cálcio se comparado ao leite de vaca.

O Cálcio é eficiente em tratamentos e na prevenção de osteoporose. É considerado um nutriente construtor dos ossos, reduzindo o risco de perdas ósseas e fraturas. Sabe-se também que o cálcio lácteo é muito mais facilmente absorvido que o carbonato de cálcio (dolomita, ostras). Na densidade óssea, que se dá nas crianças e na adolescência, o cálcio disponibilizado pelo leite de ovelha é de vital importância. Por

isto, para crianças e adolescentes, que se encontram em plena formação óssea, é muito importante beber este tipo de leite e comer seus derivados.

Outros minerais importantes para o metabolismo humano também são encontrados em maior quantidade no Leite de Ovelha, tais como: potássio, manganês, sódio, cobre, zinco e fósforo.

O Zinco é necessário ao funcionamento de mais de 100 enzimas. Atua também na **desintoxicação**, no metabolismo dos carboidratos e na síntese de proteínas, além de ativar o sistema imunológico e auxiliar na manutenção da **pele saudável**.

O Manganês atua nos processos de metabolismo de nutrientes em especial a gordura.

O Potássio possui efeito antifadiga. Atua prevenindo nosso corpo de **câimbras e regulando a pressão arterial**.

O Cobre aumenta a **imunidade** do organismo.

O Fósforo age em sinergia com o cálcio e melhora a **digestibilidade** dos produtos oriundos do leite de ovelha.

#### **4. Vitaminas:**

As vitaminas têm um papel fundamental na nutrição humana. O Leite de Ovelha contém várias destas substâncias essenciais, que são: Vitamina A, Vitamina B1, B2, B12, Biotina e Vitamina C. Entre estas, destacam-se ainda a **Vitamina C com um teor de 150% a mais e a Biotina com um teor de 160% a mais** em relação ao leite de vaca (de acordo com literatura reconhecida cientificamente).

A Vitamina C exerce efeito benéfico sobre a resistência a fadiga, especialmente durante o esforço muscular intenso e de breve duração. A Vitamina C também aumenta a absorção de ferro, que em deficiência pode levar a dificuldades de concentração. Esta vitamina promove a saúde das células, vasos sanguíneos, ossos e tecidos. Também é necessária à fabricação de adrenalina e é essencial ao sistema imunológico. Quantidades específicas podem reduzir a gravidade das infecções respiratórias, combatendo e prevenindo resfriados. A vitamina C ou ácido ascórbico é um excelente antioxidante, **protegendo contra os danos produzidos pelos radicais livres (Ex.: envelhecimento precoce)**. Esta vitamina é necessária para ter células, tecido conjuntivo, gengivas, ossos e dentes sadios e boa cicatrização. Como a vitamina C não é armazenada pelo organismo, esta deve ser acrescentada regularmente na nossa dieta.

A Biotina participa do metabolismo de ácidos graxos e glicogênio, e ainda auxilia na conversão das proteínas dos alimentos, proporcionando um saudável crescimento.

#### **Alérgicos ao leite de vaca e cabra**

Muitas pessoas podem sofrer com a intolerância a certos nutrientes do leite, ocasionando "alergias". O Leite de Ovelha por sua composição é **o ideal**, serve **para todos**, inclusive os alérgicos.

Tais alergias causam uma gama de problemas geralmente não identificados, recomendando-se a abstinência de leite e produtos lácteos. No caso do Leite de Ovelha e seus derivados, isto não é necessário, apenas o leite e derivados de vaca e/ou cabra.

Importante: quando todos os produtos de leite são retirados da dieta ocorre uma deficiência de cálcio, podendo trazer inúmeros problemas a saúde do consumidor.

## **Asma, eczemas e problemas de pele**

O Conselho de Pesquisa sobre Asma e a Sociedade Nacional de Eczemas, recomendam a mudança para o leite de cabra e ovelha, no tratamento destas enfermidades e de problemas correlatos.

### **A Lactose**

Mesmo as pessoas que tem forte intolerância à lactose, poderão consumir iogurte de leite de ovelha, já que parte da lactose será transformada em ácido láctico pela fermentação dos lactobacilos.

Também há evidência, que a lactose no leite de ovelha é mais tolerada do que a lactose dos outros leites em função dos ácidos graxos como mencionado acima.

Lembre-se: qualquer infecção pode ser controlada pelo uso de antibióticos, e que por melhor que este seja, afeta a flora intestinal reduzindo as bactérias úteis ao organismo.

O iogurte, especialmente aquele que contém, além das bactérias tradicionais (*Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*) o *Lactobacillus acidophilus* ajuda no revestimento da **flora intestinal**, contribuindo para prevenir doenças futuras.

Por estas características, o governo britânico, decretou que o leite de ovelha seja regulamentado como "comida" e não como "leite".

Entretanto, espera-se que agora os médicos e os pesquisadores, comecem a olhar para o leite de ovelha de forma mais séria como evidência da sua capacidade de ajudar um grande número de pessoas a levar uma vida melhor.

**Fonte1:** The British Sheep – Dairying Association - [www.sheepdairying.com](http://www.sheepdairying.com)

**Fonte2:** Trattato di Tecnologia Casearia. Ottavio Salvadori del Prato. Edagricole 1998

Artigo publicado no site [www.caprilvirtual.com.br](http://www.caprilvirtual.com.br) em 20 de dezembro de 2006.  
Texto de responsabilidade dos Autores.