**5 MINUTOS DE SAÚDE**

**O PERIGO DAS BATATAS**

**Pesquisadores da Universidade de Estocolmo, em conjunto com o governo da Suécia, afirmaram que pão, biscoitos e batatas fritas contêm quantidades alarmantes de acrilamida, uma substância que pode causar câncer. O estudo concluiu que o aquecimento de comidas ricas em carboidratos - como batatas, arroz ou cereais - forma a acrilamida. Segundo a Agência Internacional de Pesquisa sobre o Câncer, a acrilamida provoca mutações genéticas e, em testes com animais, causou tumores benignos e malignos no estômago.**

**Também causa danos ao sistema nervoso. Os pesquisadores afirmaram que um saquinho normal de batata chips pode conter uma dose até 500 vezes maior da substância que o nível máximo permitido pela Organização Mundial de Saúde. As batatas fritas vendidas nos McDonald's ou Burger Kings da Suécia contém até 100 vezes mais que esse nível máximo. Apesar de convencidos da gravidade do problema, os peritos do governo declararam que é preciso uma pesquisa mais ampla antes de decidir medidas extremas, como retirar os produtos das prateleiras.**

[***www.terra.com.br/jornaldalilian/boletins***](http://www.terra.com.br/jornaldalilian/boletins)

**“Quisera que fôssemos todos adeptos da reforma de saúde. Oponho-me ao uso de massas requintadas. Essas misturas são prejudiciais; ninguém pode ter bons órgãos digestivos e um cérebro claro, comendo largamente bolachas doces e bolo de nata e toda espécie de tortas, e partilhando de grande variedade de comidas na mesma refeição.**

**Quando assim fazemos e depois nos resfriamos, todo o organismo fica tão obstruído e enfraquecido que não tem poder de resistência, nenhuma força para combater a doença. Eu preferiria um regime cárneo aos bolos e às massas doces tão geralmente usados”. Carta 10, 1891.**

***Conselhos Sobre Regime Alimentar, p. 334.***