



Premium  
SÃO PAULO

SEM PAGAR POUCO.



BLOG

Pergunte ao  
Doutor

# É verdade que casca de ovo triturada faz bem aos ossos?

O nutrólogo e ortopedista Fellipe Savioli responde

Por Redação VEJA São Paulo

© 30 jun 2017, 12h58 - Publicado em 28 jun 2017, 15h49

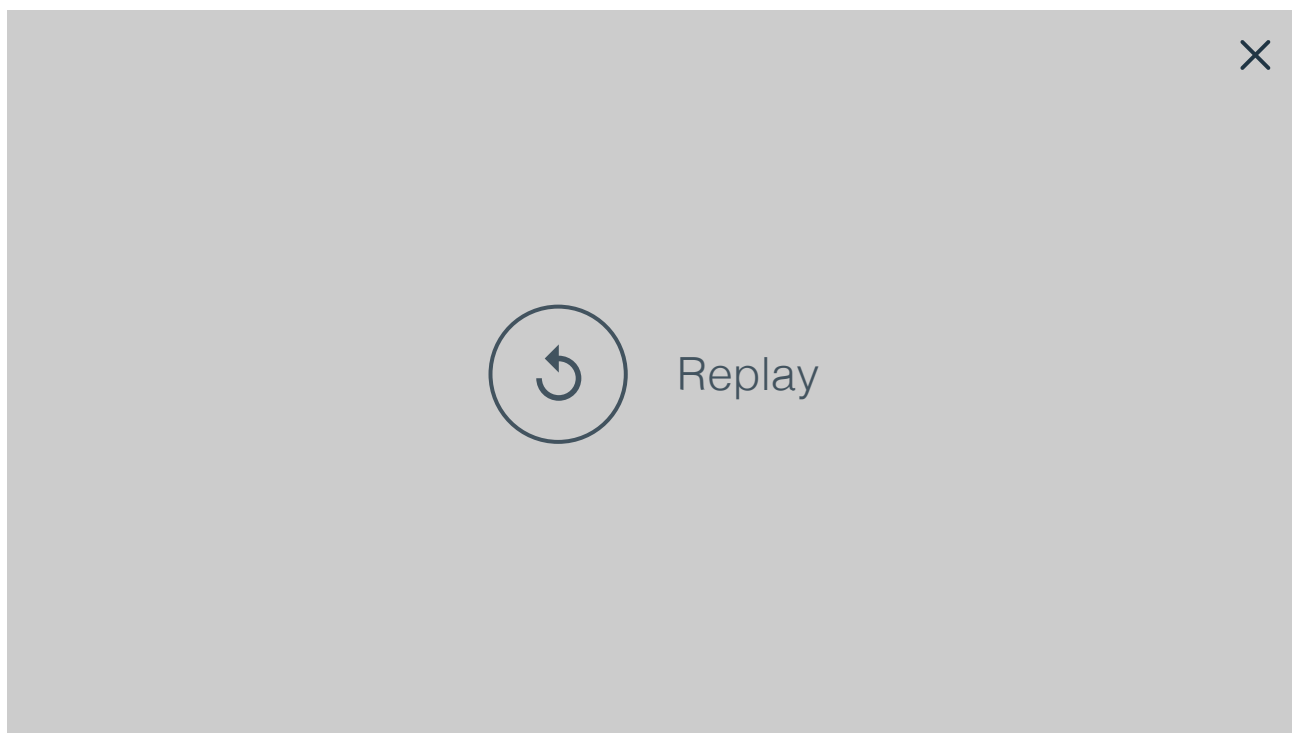


(Public Domain Pictures/Divulgação)

---

A casca do ovo, de fato, é muito rica em cálcio. Por esse motivo, sempre surgem receitas caseiras ensinando a triturá-la e misturá-la com outros alimentos para ajudar a repor esse componente no organismo, muito importante para o fortalecimento dos ossos.

ADVERTISING



Essa medida, no entanto, não é recomendada por não ser segura. “Como está sempre exposta, a casca do ovo é facilmente contaminada por bactérias, como a salmonela e a shigella, que causam diarreia e vômitos”, explica o nutrólogo e ortopedista Fellipe Savioli

Segundo ele, o melhor é buscar o cálcio em outras fontes ainda mais ricas no mineral, como leite, iogurte e diversos tipos de queijo.

---

## Veja também



**Ingerir mais de um ovo por dia aumenta o colesterol?**

🕒 7 fev 2017 - 13h02