

Cliente: Planetário**Veículo: Social 1****Data: 25.10.2014****25**

OUT 2014

Conheça os benefícios do consumo de peixe à saúde

Publicado por [Maria Regina Jardim](#) em [Menu do Dia](#) às 12h30

Todo mundo sabe que o peixe é um alimento nutritivo e deve ser consumido, pelo menos, duas vezes por semana – intercalando com outros tipos de carnes como, bovina, suína e aves – numa dieta carnívora. A ingestão de peixes no Brasil, porém, ainda é muito pequena, apesar da grande extensão de seu litoral. Para que a alimentação fique mais rica e nutritiva, é preciso incentivar o consumo deste tipo de carne, visando a diminuição da ingestão de ácidos graxos saturados e o aumento de polinsaturados ômega 3, vitaminas e minerais.



Fotos: reprodução internet

Por serem ricos em aminoácidos essenciais (substâncias não produzidas pelo nosso organismo), os peixes possuem proteínas com valor nutritivo ligeiramente superior às das carnes vermelhas, como as de boi e porco. Além disso, as proteínas dos peixes são de alta digestibilidade, facilitando o processo de digestão como um todo. Em geral, os peixes possuem menos gordura que a maioria das carnes bovinas e suínas.

Diferente das carnes vermelhas, o tipo de gordura predominante nos peixes é a polinsaturada, na qual destaca-se o ômega 3. Esta substância traz grandes benefícios à saúde, como diminuição dos riscos de doenças cardiovasculares e acidente vascular cerebral (derrame), redução da pressão arterial, ação anti-inflamatória, diminuição das taxas de triglicérides e colesterol total no sangue.



Salmão. Foto: divulgação/Winner Sports Bar

O ômega 3 está presente em maior quantidade nos peixes de águas salgadas e frias, como atum, arenque, bacalhau, sardinha e salmão. Os de águas doces também apresentam ômega 3, mas em quantidade muito inferior, quando comparados aos primeiros.

Além de todos esses benéficos, os peixes apresentam boas concentrações de vitaminas lipossolúveis (solúveis em gorduras), como A, E e principalmente D. Também são ricos em vitaminas hidrossolúveis (solúveis em água) como niacina – presente nas reações químicas de liberação de energia em nosso corpo – e ácido pantotênico – essencial no metabolismo de proteínas, carboidratos e gorduras. Além disso, contêm vários minerais importantes como, sódio, potássio, magnésio, cálcio, ferro, fósforo, iodo, flúor, selênio, manganês e cobalto.



Peixe Astro, com filé de salmão grelhado ao molho de maracujá. Foto: divulgação/Planetário Restaurante



maria leopoldina

assessoria de imprensa
consultoria em comunicação
assessoria de moda