



Peixe, um alimento de excelência...

Muito se fala hoje do peixe e na maioria das vezes com razão. Afinal de contas o peixe, tantas vezes preterido, é um alimento a incluir com mais frequência numa alimentação que se quer saudável!!!

Que o peixe é bom para a saúde é, prova disso são os resultados de anos de estudos e as evidências científicas de que quem come mais peixe tem menos problemas sobretudo ao nível cardiovascular.

Então mas porquê?

Para além de ser um excelente fornecedor de proteínas, de vitaminas e minerais como o fósforo, o iodo ou o zinco a grande vantagem do peixe em relação aos “concorrentes” é a quantidade e a composição da sua gordura. Os peixes, mesmo os mais gordos, na sua maioria têm teores de gordura inferiores aos da carne. Mas para além da quantidade a grande vantagem é a qualidade da gordura. O peixe é muito rico em ácidos gordos ómega 3, muito importantes na protecção do aparelho circulatório. Este tipo de gordura protege o coração e as artérias, e entre outros benefícios, diminui a tendência para as arritmias e a agregação das plaquetas. Também aumenta os níveis de HDL, o “bom colesterol”.

Outra qualidade é o teor de ácidos gordos essenciais, nomeadamente o EPA e DHA, muito importantes para o cérebro, o que torna o peixe um alimento essencial na alimentação de crianças e também dos mais idosos. Frequentemente as principais causas apontadas pelas pessoas para não ingerirem peixe são: “as crianças não gostam”, “é difícil de preparar” ou “não tenho tempo de ir à peixaria comprar peixe fresco”.

Actualmente com a diversidade de oferta que nos é apresentada, difícil mesmo é escolher...O peixe congelado é uma alternativa vantajosa, para além do seu valor nutricional ser idêntico ao do peixe fresco, já está “limpo e arranjado”, pode não conter espinhas, está disponível em postas, em filetes, em lombos, em tranches, em cubos...é só colocar no forno ou no tacho e tirar dele o melhor partido. Arroz de peixe, caldeirada, estufado, gratinado, no forno, ao vapor, em papalotes, em saladas...são algumas sugestões que contrariam quem não come peixe porque é difícil de cozinhar...

Elsa Feliciano
Nutricionista