

COMA PEIXE – PELA SUA SAÚDE

O peixe, recurso alimentar de um povo que sempre conviveu com o mar, quase inesgotável na costa Portuguesa, tem cada vez mais adeptos. E as razões não são poucas.

■ Pedro Soares

A proteína presente no peixe é de qualidade superior, com uma composição de aminoácidos muito equilibrada. Estes aminoácidos permitem que as células do nosso corpo se renovem constantemente, cresçam e se desenvolvam. Por curiosidade, peixes como a sardinha, possuem um aminoácido em excesso chamado lisina, o qual se encontra em menor quantidade no pão. Juntar pão de qualidade e sardinha assada na brasa (com um caldo verde a acompanhar) é por isso uma opção nutricionalmente interessante. Fica-nos a dúvida, a sardinha por cima do pão é apenas uma

questão de tradição e prazer ou existe algo mais profundo no nosso inconsciente animal que apela à sobrevivência e nos convida a fazer esta mistura, que é vantajosa para a saúde?

Os peixes que habitam as nossas costas como a sardinha ou a cavala possuem ácidos gordos de grande qualidade, em especial poli e monoinsaturados. Estas gorduras presentes no peixe são constituintes imprescindíveis das membranas celulares, responsáveis, por exemplo, pelo desenvolvimento das células do cérebro das crianças. O peixe é de resto um alimento muito adequado para a alimentação das crianças, pois alia a sua fácil digestibilidade com um conjunto de vitaminas, como a vitamina D, e sais minerais muito importantes durante o crescimento. A sardinha, por exemplo, é uma boa fonte de fósforo, essencial para a formação do esmalte dentário, sem o qual não existem dentes saudáveis. Mas a generosa sardinha não se fica por aqui. Ainda nos oferece vitaminas do complexo B, iodo, potássio, ferro, zinco e selénio, importantes nos fenómenos de regulação metabólica e protectores do nosso organismo. Recentemente, diversos trabalhos científicos têm vindo a comprovar as vantagens das gorduras presentes nos peixes gordos como o atum, a sardinha ou a cavala na nossa saúde cardiovascular. A prática de actividade física regular ao longo da semana e uma alimentação equilibrada com a presença de peixe gordo rico em ácidos gordos do tipo “ómega-3” parecem ser factores

importantes na regulação do colesterol, dos triglicérides e até na descida da pressão arterial.

Ainda no que diz respeito à gordura da sardinha e ao seu valor energético total, nunca é de mais realçar, que 100g de sardinha fornecem aproximadamente 220 Kcal, menos do que idêntica quantidade de um pastel de nata, um queque ou um qualquer chocolate, que pode chegar às 500 Kcal por 100g. Por outro lado, se observarmos a quantidade de gordura saturada (a mais nefasta para a nossa saúde) fornecida por 100g de sardinha (2,7g) quando comparada com aquela fornecida por 100g de carne de vaca (10,2 g) também facilmente chegamos à conclusão da extraordinária qualidade deste produto.

Mas as boas notícias não ficam por aqui. O peixe é também um produto alimentar extremamente versátil, podendo integrar diversos preparados culinários combinando bem com o azeite e os hortícolas. E hoje sabemos que uma alimentação equilibrada onde estejam presentes hortícolas variados, frutos, pão de mistura e cereais integrais, grão, feijão, azeite, peixe e uma pequena quantidade de produtos lácteos é a melhor forma de investir na sua saúde. Um padrão alimentar deste tipo, muito frequente nos países mediterrânicos permite reduzir o risco de sofrer de obesidade, diabetes, hipertensão, e colesterol elevado como o comprovam diversos estudos científicos.

Peixe, Verão e Saúde estão pois na mesma “onda”. Que os aproveitemos da melhor forma. ■

