



## OS MELHORES PEIXES PARA A MANUTENÇÃO DA SUA SAÚDE

Fontes de proteínas e gorduras boas, além de serem saborosos e leves. Vantagens para consumir mais peixe não faltam. Apesar disso, segundo o Ministério da Saúde, o brasileiro ainda ingere uma quantidade bem abaixo do recomendado pela Organização Mundial de Saúde, que é de 3 a 4 vezes por semana.

Melhores peixes para sua dieta

Embora determinado peixe nem sempre seja uma opção econômica, dependendo da região do país em que se encontra, há diversas espécies para poder incluir no cardápio, adequado para todos os paladares e bolsos. E o bom é que nutricionalmente há pouca variação entre esses tipos, que são considerados os mais saudáveis para fazer parte da sua rotina alimentar. Saiba quais são eles:

Linguado

Esse é um pequeno peixe rico em ômega 3, ácido graxo que tem efeito anti-inflamatório e é importante para a manutenção das membranas celulares, funções cerebrais e transmissão de impulsos nervosos. Também é fonte de fósforo, iodo, niacina, selênio e vitaminas B12 e E.

Bacalhau

Outro peixe rico em ômega 3. Esse nutriente ainda é determinante para a prevenção de doenças

cardiovasculares. Uma pesquisa mostrou que o consumo desse peixe ajuda na redução da incidência de diabetes em pessoas de 55 a 80 anos, uma vez que esse ácido graxo melhora a sensibilidade do organismo à insulina. Outra vantagem do bacalhau é que ele, juntamente com o salmão, é a espécie que apresenta menos acúmulo de mercúrio, metal que reduz a imunidade e causa inflamação do pâncreas.

#### Sardinha

Uma das opções mais econômicas, a sardinha concentra nutrientes até mesmo na versão em lata. Além de Ômega 3, é rica em vitamina D, nutriente que produz a insulina, ajuda na manutenção do sistema imunológico e auxilia na absorção de nutrientes. Assim como a sardinha, vale também consumir o atum.

#### Garoupa

Fonte de fósforo, ômega 3, potássio, selênio, vitaminas B6 e B12. Esse é um bom alimento para fazer parte da dieta das crianças, por prevenir a deficiência de micronutrientes que são importantes para o crescimento. Também auxilia na formação dos neurônios.

#### Dourado

Conhecido como o "rei dos rios", o dourado é rico em cálcio, potássio e vitamina D. Por isso, ele ajuda na regeneração de tecidos, regula a pressão e equilibra o PH sanguíneo.

#### Salmão

Impossível falar de fontes de Ômega 3, sem falar do salmão. Mas não é apenas esse nutriente que está presente nesse saboroso peixe. Ele também contém ferro, fósforo, magnésio, niacina, potássio, selênio, vitamina A, vitamina B1, vitamina B5, vitamina B6, vitamina B12 e zinco. Por tudo isso, é essencial para a saúde do coração, assim como cérebro, ossos, dentes e regeneração dos tecidos. Estudos mostram que o consumo dessa espécie contribui até mesmo para prevenir a depressão.

Outras espécies saudáveis que valem a pena consumir são: robalo, pescadinha, arenque e cavala.

Fonte: Jasmine Alimentos