



NUTRIÇÃO



João Pedro Brás
Nutricionista FITNESS HUT
mais em: <https://www.fitnesshut.pt/nutrihut/>

Este é um dos alimentos

Coma peixe... pela

O pescado é uma boa alternativa à proteína e tem vários benefícios para o corpo. Além disso, é baixo em calorias e um ótimo aliado para quem quer perder peso.

Fotos: Shutterstock

A Páscoa, para os Cristãos, é uma das festas mais importantes, pois comemora a morte e ressurreição de Cristo, sendo um período de 40 dias onde os fiéis não comeriam carne. Esse período também é conhecido como Quaresma e está relacionado com os 40 dias que Cristo jejuou no deserto. A título de curiosidade, é interessante saber que o Carnaval é a festa de quatro dias antes da Quaresma, onde os antigos se entregavam de corpo e alma a orgias, principalmente alimentares. O nome "Carnaval" foi composto com a primeira sílaba das palavras a "carne nada vale", que era para contrabalançar os 40 dias de jejum que viriam pela frente. Quanto à Páscoa, nos dias de hoje, apenas

mantemos a tradição na quarta-feira e na sexta-feira Santa. E o jejum foi substituído pela restrição à carne vermelha.

A abstenção da carne vermelha representa um gesto simbólico. É um convite para uma atitude de reflexão e de purificação do corpo e da mente aos 40 dias que Jesus passou no deserto. A escolha do peixe como alimento está ligada a duas passagens bíblicas, sendo a principal a da multiplicação dos peixes e dos pães, que era o alimento mais abundante da época.

Os tempos foram passando, e muitos ainda cumprem a tradição da Quaresma. Neste período, existe habitualmente um aumento no consumo de peixe e pescado, mas



Outros benefícios naturais do pescado

- Proteção anti-inflamatória (inclusive a obesidade)
- Prevenção anti-trombos (entupimento dos vasos

- sanguíneos)
- Diminui os níveis de colesterol e triglicéridos
- Controlo da pressão arterial.

- Controlo da Diabetes
- Prevenção de Acidente vascular cerebral (derrame)
- Ajuda no tratamento da Artrite reumatoide



mais consumidos **NA ÉPOCA DA PÁScoa**

sua SAÚDE

a verdade é que este hábito deveria fazer parte da alimentação, não só nesta época, mas também com mais frequência ao longo de todo o ano.

O ideal é que se consuma uma refeição de peixe por dia, pois este alimento é uma boa alternativa à proteína, visto que fornece baixas calorias e um teor menor de gorduras. De sabor suave e muito versátil na cozinha, é também um aliado na prevenção de doenças cardiovasculares.

Ainda falando em gorduras não podemos esquecer que alguns peixes fornecem ómega - 3 (cavala, arenque, sardinha, salmão, atum, bacalhau), que são gorduras muito benéficas para a saúde. Estas são compostas por dois componentes EPA (ácido eicosapentenoico) e DHA (ácido docosahexae-

nóico). O primeiro é um potente anti-inflamatório e o segundo atua a nível cerebral. Além dos ácidos gordos ómega, o peixe ainda apresenta concentrações de vitaminas A, E e, principalmente, D, que ajuda no controlo da osteoporose. Também contribui com a presença da vitamina Niacina (que tem uma grande importância na formação de colagénio e na pigmentação da pele) e ácido pantoténico (indispensável no metabolismo de proteínas, carboidratos e gorduras). Contém ainda alguns minerais, como sódio, potássio, magnésio, cálcio, ferro, fósforo, iodo, flúor, selénio, manganês e cobalto. **M**

- Ajuda no tratamento da Asma
- Bom para quem sofre de Doenças inflamatórias intestinais