



NUTRIÇÃO



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

Conheça um pouco mais sobre UM DOS PRATOS MAIS NA MODA

O **SUSHI** engorda: sim ou não?

Há cada vez mais adeptos de sushi e muitos acreditam tratar-se de um prato leve, saudável e que não engorda. Mas isso será mesmo verdade?

Fotos: Shutterstock



As opiniões aqui dividem-se. Há quem diga que não e defenda que se trata de uma refeição leve, mas há também quem refira que pode engordar. A resposta mais correta aqui será: depende do tipo de sushi que ingerir e, mais importante ainda, da quantidade que comer.

Esta pode até parecer uma explicação redutora, mas na verdade estas duas variantes são determinantes para concluir se o sushi engorda ou não. Ora vejamos: por norma, a base do sushi é

apenas arroz, peixe cru e vegetais. Até aqui tudo bem. Esta é a versão mais saudável e que menos engorda. Mas, não se deixe enganar pela ideia de que a comida japonesa ou o sushi é uma cozinha leve, saudável e light. A verdade é que, ainda que o sushi possa ter menos calorias do que outras refeições, não significa que não engorde. Antes de mais, tem um índice glicémico elevado, graças ao arroz branco e ao açúcar adicionado na sua confeção. Mas não só. A ocidentalização do sushi fez com que o conceito sofresse

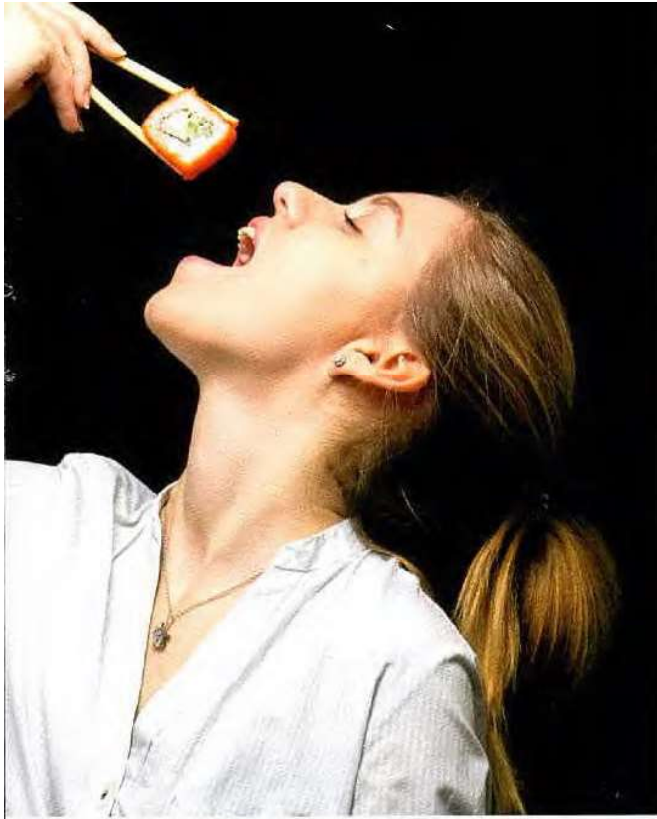
algumas alterações relativamente ao original, devido à adição de molhos, recheios, fritos ou quantidades de molho de soja exageradas (que é extremamente rica em sódio e que causa retenção de líquidos e aumento da pressão arterial) que, mesmo sem se dar conta, acabam por transformar aquelas pequenas peças de sushi em verdadeiras bombas calóricas.

Mas, apesar disso, o sushi não engorda se for consumido com moderação. O problema é que muito poucos são os que se ficam por



ID: 74317687

03-04-2018



apenas três ou quatro peças. Facilmente, e sem dar por ela, se ingere uma quantidade considerável de peças de sushi e isso, sim, engorda. Por isso, deve ter sempre em consideração que a quantidade de calorias de cada peça ou tipo de sushi pode variar de acordo com os ingredientes utilizados, bem como com a quantidade de açúcar usada no tempero do arroz. Se, a isso, juntar queijo-creme (do tipo Philadelphia) ou maionese ou molhos doces, por exemplo, estará obviamente a aumentar o número de calorias.

Se for comido, não terá problemas. Aliás, se não abusar das doses de arroz e de molho de soja e se evitar as versões fritas ou defumadas, pode ter neste prato um bom aliado para a sua saúde. O salmão, o atum ou o peixe branco (por exemplo), muito usados nestes pratos, são boas fontes de ómega-3, que tem imensos benefícios para a saúde. Isto sem falar de outros minerais como ferro, iodo, magnésio, cálcio, fósforo, vitaminas ou ácido fólico, que são fundamentais para o bom funcionamento do organismo. **M**

Perigos para a saúde

Existem vários perigos associados à ingestão de peixe cru:

1 - Contaminantes

Apesar de serem excelentes fontes de ómega-3, há uma grande possibilidade de conterem altas concentrações de mercúrio no peixe.

2. Bactérias

Tal como acontece com qualquer alimento que é consumido cru, existe algum risco de transmissão de patogénicos. Peixes, moluscos bivalves e camarões são alguns dos ingredientes utilizados no sushi sem serem cozinhados.

Ora, se não houver uma confeção eficaz do alimento, as bactérias patogénicas sobrevivem causando problemas posteriores ao consumidor.

3. Parasitas

As infeções por parasitas são raras, mas existem. Anisakis é o principal parasita que se encontra nos peixes usualmente servidos no sushi, parasita esse que fica alojado no organismo do consumidor causando uma infeção bastante desagradável e potencialmente fatal.