CINCO RAZÕES NUTRICIONAIS

Idioma
Undefined



SARDINHA: A RAINHA DOS SANTOS POPULARES

Com a chegada dos Santos Populares chega também a época das sardinhas.

Os meses de junho, julho e agosto são meses de sardinha. No entanto, é nos meses de setembro e outubro que a sardinha apresenta maior teor em gordura, que vem a acumular durante o seu crescimento. É portanto, nesta altura do ano que a sardinha apresenta os maiores teores em ácidos gordos ómega 3.

Do ponto de vista nutricional, a sardinha é uma fonte alimentar de **ácidos gordos do tipo ómega 3** ou seja de ácido eicosapentenóico (EPA) e de ácido docosahexanóico (DHA) “os quais contribuem para o normal funcionamento do coração, dentro de um estilo de vida saudável e uma dieta variada e equilibrada”. Mas não fica por aqui, no caso da sardinha esta apresenta uma **enorme riqueza em cálcio, em particular quando consumida em conserva com espinhas**.

Em relação à vitamina D, facilmente o consumo de 2 a 3 sardinhas de tamanho médio supera o valor diário recomendado.

Os pescadores portugueses têm conseguido, com muito esforço, manter esta pesca sustentável, sendo apenas possível pescar em algumas épocas do ano. Felizmente, a nossa indústria conserveira produz sardinha enlatada de qualidade mundial que pode ser consumida todo o ano. Assim, e enquanto espera por estes próximos meses, pode recorrer à nossa sardinha enlatada, em pratos, sandes, pastas ou outros aperitivos de grande qualidade nutricional. A sardinha, mesmo enlatada, é um alimento de qualidade excecional para toda a família.

100G DE SARDINHA EM LATA:

1. Fornece aprox. 25 g de proteína de boa qualidade, essencial ao crescimento muscular, regeneração de tecidos, produção de anticorpos e defesa das células, constituição de enzimas essenciais ao funcionamento e regulação dos tecidos e órgãos.

2. Contém cerca de 5 g de ácidos gordos polinsaturados, nomeadamente os de cadeias mais longas do tipo ómega 3 que são parte integrante das membranas celulares e participam na produção de hormonas que regulam a coagulação sanguínea, a contração e relaxamento das paredes das artérias e desempenham um papel importante nos processos inflamatórios. Estes são motivos que levam a pensar que podem ter um papel importante na prevenção da doença cardiovascular.

3. As espinhas da sardinha em lata são uma importante fonte de cálcio. 100g de sardinha em lata podem fornecer até 38% da dose diária recomendada de cálcio para um adulto.

4. As sardinhas são uma importante fonte de outros minerais e vitaminas. Por cada 100g fornecem quantidades elevadas de vit. D (68% da Dose Diária Recomendada), vit. B12 (149% da Dose Diária Recomendada) e ainda Ferro, Magnésio, Fósforo, Potássio, Selénio…em quantidades apreciáveis.

5. Por fim, dizer que a sardinha, não sendo uma espécie predadora e apresentando baixo peso, tem um baixo risco de contaminação de metais pesados como o mercúrio ou o cádmio.

Enquanto espera pacientemente pela primeira sardinha grelhada, não hesite em beneficiar deste produto da nossa gastronomia ao longo de todo o ano. Confira e compare os teores de sal e escolha as menos salgadas. Se quiser reduzir o teor energético, já existe sardinha enlatada em água ou em tomate. E se preferir beneficiar das vantagens nutricionais do azeite, também existe sardinha em azeite mas com moderação. E muito mais por onde escolher.

SARDINHA: FRESCA OU ENLATADA, SEMPRE UMA BOA OPÇÃO.

Fonte: Nutrimento | Foto: pixabay

Source URL (modified on 13/07/2018 - 12:17): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/728