

CINCO RAZÕES NUTRICIONAIS

Language

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 eicosapentenoico (EPA) e de ácido docosahexaénico (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://cc.dietamediterranea.pt/?q=en/node/728>