

# LES NOUVELLES

BRASIL

ANO XVII > N° 96  
R\$ 22

*esthétique*

ESPECIAL

pele linda  
e renovada

TRATAMENTOS DE EXFOLIAÇÃO E HIDRATAÇÃO  
REVITALIZAM O CORPO E O ROSTO

## CIRURGIA PLÁSTICA

Pequenas intervenções  
rejuvenescem a face

## DERMATOLOGIA

Aparelho inovador  
combina 3 tecnologias  
no combate à celulite

## ESTÉTICA

Método Louhann  
reestrutura os tecidos  
para um relax total







# Salmão

DELICIOSO, E AINDA AJUDA  
A MANTER A PELE FIRME

Um dos alimentos mais ricos em ômega 3, ácido graxo poliinsaturado que não é produzido pelo organismo humano, o salmão contém DMAE, que estimula o tônus muscular, contribuindo para combater a flacidez cutânea >

**PROTEÍNA ANIMAL**

sem restrições

O salmão nasce nos rios dos países frios. Na juventude, faz um passeio pelos oceanos e, na maturidade, volta às origens para procriar. Talvez, por isso, ele seja considerado um peixe forte e resistente. Na verdade, ele é poderoso por suas propriedades nutritivas.

O ômega 3, ácido graxo poliinsaturado contido no salmão, é benéfico ao organismo: protege de doenças cardíacas, previne infecções, diminui os níveis de LDL e triglicérides, eleva o nível de HDL, e ajuda a reduzir o risco de câncer de mama. O consumo deste peixe também beneficia a pele, uma vez que ele contém DMAE (dimetilaminoetanol, neurotransmissor precursor da acetilcolina), que estimula o tônus muscular.

**COMPARAÇÃO NUTRICIONAL ENTRE SALMÃO E CONTRA-FILE**

Fonte: USDA (United States Department of Agriculture)

CONTRA FILE			SALMÃO	
Porção de 90g			Porção de 90g	
Quantidade por porção				
		% VD (*)		% VD (*)
Valor calórico	190kcal	8%	130kcal	5%
Carboidratos	0g	0%	0g	0%
Proteínas	20g	40%	8g	16%
Gorduras totais	13g	16%	23g	29%
Gorduras saturadas	6g	20%	1g	4%
Colesterol	90mg	30%	60mg	20%
Fibra alimentar	0g	0%	0g	0%
Cálcio	10mg	1%	15mg	2%
Ferro	2mg	14%	0,9mg	6%
Sódio	120mg	5%	75mg	3%
Outros Minerais (1) mg ou mcg				
Vitaminas (1) mg ou mcg				

\*Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.500 calorias

O nutricionista Bruno Chlamtac diz que o salmão é uma fonte de proteína animal com baixo teor de gordura saturada e valor calórico, se comparado às carnes vermelhas, devendo ser consumido duas a três vezes por semana. Além disso, por ser um produto fresco, seu teor de ômega 3 é maior do que o dos produtos industrializados, que apresentam grande quantidade de sódio. "Este nutriente está relacionado ao risco de desenvolvimento da hipertensão, devendo ser consumido com moderação. O ideal é ingerirmos alimentos sem conservantes ou aditivos", diz o nutricionista.

O salmão cru apresenta as mesmas propriedades e nutrientes do peixe assado, cozido ou grelhado. No entanto, Bruno Chlamtac lembra que a ingestão de pescados crus requer cuidados

especiais. "O aparecimento recente de casos de difilobotriase – infecção causada por parasitas de peixes – levou a Agência Nacional de Vigilância Sanitária a divulgar advertências em relação ao salmão cru que só deve ser consumido em estabelecimentos confiáveis, vistoriados pela Anvisa. Foram divulgadas também orientações sobre a compra do pescado, que deve ser feita em locais onde ele é mantido adequadamente", observa o especialista.

O dermatologista norte-americano Nicholas Perricone, primeiro a utilizar o DMAE sob a forma tópica, elaborou uma dieta em que recomenda que o salmão seja ingerido até no café da manhã. O programa do Dr. Perricone associa a prática de exercícios físicos e o uso de cosméticos adequados a uma alimentação saudável. A nutrição é, segundo ele, uma das mais importantes armas contra a inflamação celular, origem de rugas e outros sinais de envelhecimento. ➤



Foto: Arl. UNE Brasil



Foto: Art. LINE Brasil

## ORIGENS E curiosidades

Da família *Salmonidae*, e parente das trutas, o salmão é um excelente nadador, abundante nas regiões frias da Europa e das Américas do Norte e do Sul, onde permanece nos 2 primeiros anos de vida. Quando atinge 15 a 20cm de comprimento, ele desce até a foz do rio e alcança o oceano. Passa boa parte da vida em águas frias, onde serve de alimento a focas, tubarões e baleias. Quando adulto, atinge 40 a 120cm de comprimento. À medida que se aproxima a época da procriação, o macho passa por algumas transformações. Sua cabeça se alonga e a mandíbula inferior adquire o aspecto de gancho. É nessa época que sua carne armazena grande quantidade de gordura – responsável pela coloração rosa – que lhe permite realizar o grande esforço de nadar contra a correnteza dos rios, até às nascentes, para a continuação da espécie.

A produção de *salmonídeos* tem diminuído drasticamente, ameaçada pela destruição de seu habitat e das áreas de postura, devido à poluição e pesca ilegal, ou causada por obstáculos que impedem a migração e a chegada dos peixes às áreas de postura.

O nutricionista Bruno Chlamtac lembra que, além de peixes, como o salmão, uma dieta equilibrada deve conter nutrientes como antioxidantes, ácidos graxos poliinsaturados, fibras solúveis e insolúveis, vitaminas hidrossolúveis e lipossolúveis, essenciais ao organismo. Preferir alimentos frescos, grelhados, cozidos ou assados, é essencial à saúde e ainda ajuda a manter uma aparência jovem. Comece já a mudar seus hábitos de vida. Os resultados não demoram a surgir. ]

consultor

Bruno Chlamtac nutricionista

## PARA SERVIR QUENTE OU FRIO

### ■ Salada de salmão e brócolis

*Ingredientes da salada*

- 1 posta de salmão defumado em fatias (80g)
- 2 cenouras cortadas em palito
- 1 xícara de flor de brócolis

*Ingredientes do molho*

- 1 colher de sopa de nozes, levemente torradas e picadas
- 2 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem
- 1 colher de sopa de molho de soja
- 3 colheres de sopa de suco de maçã sem açúcar

*Preparo*

Misture o salmão à cenoura e ao brócolis, cozidos *al dente*. Em uma tigela, misture os ingredientes do molho e adicione o salmão, a cenoura e o brócolis. Misture bem e sirva.

### ■ Salmão assado

*Ingredientes*

- 4 filés de salmão
- 3 colheres de sopa de suco fresco de limão
- ¼ de xícara de *endro dill* fresco bem picado
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino preta moída na hora
- 4 colheres de sopa de azeite extravirgem

*Preparo*

Pré-aqueça o forno a 200°C. Unte uma assadeira com azeite. Retire espinhas e pele dos filés de salmão (se houver) e tempere-os com sal e pimenta-do-reino. Coloque-os na assadeira, regue com suco de limão e polvilhe *endro dill*. Asse por 10min, pincelando de vez em quando com azeite. Sirva com pedaços de limão e salsa, ou *endro dill* e manteiga.