

RECEITA DO CHEF: deliciosos canapés de tatar de salmão  
VOCÊ MAIS MAGRA E SUA VIDA MAIS LIGHT

# PENSA LEVE

ANO 14 | N° 169 | R\$ 6,90 | JULHO 2006

## 11 DIETAS

os programas de emagrecimento mais famosos do mundo, com direito a cardápio, analisados por um médico. Escolha o seu!

## A LOIRA DO DOMINGÃO DO FAUSTÃO

ADRIANA COLIN conta como mantém a forma, a pele saudável e os cabelos brilhantes

## ALIMENTOS ORGÂNICOS

O QUE SÃO, POR QUE FAZEM BEM À SAÚDE E TUDO O QUE JÁ EXISTE NO MERCADO

## SOPAS MAGRAS

experimente nossas receitas

## nasceu uma espinha?

os tratamentos e os cremes que acabam com a acne

## SALMÃO, SARDINHA, ATUM

se você quer ser uma mulher saudável, tem que ter esses peixes no prato

## massagem NOS PÉS

a reflexologia ajuda a curar, sim

ISSN 1413-1420



0971413142007



# inclua peixes no cardápio

Uma dieta à base de salmão, atum e sardinha ajuda a prevenir muitas doenças e ainda mantém a pele sempre jovem

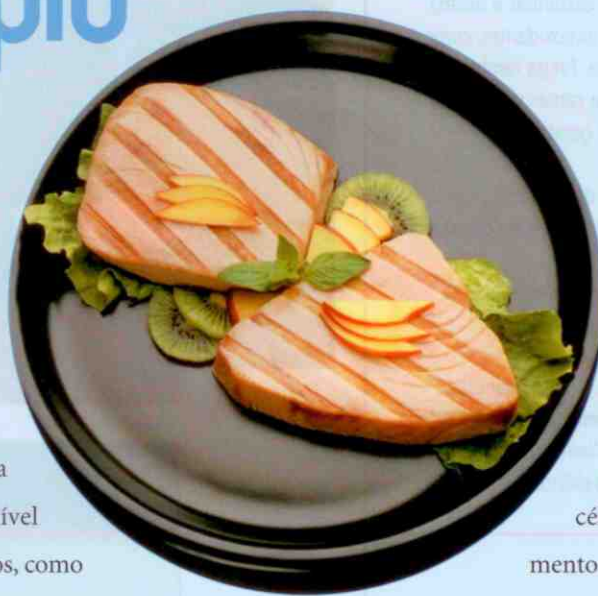
Por Ana Carolina Sousa

Qual é a ligação entre o nível de violência de uma cidade e o consumo de salmão? E o aparecimento de rugas? Tudo a ver. Pelo menos é o que afirmam pesquisadores que vêm estudando esse peixe há vários anos. Para Bernard Gesch, médico da Universidade de Oxford e diretor da organização filantrópica Natural Justice, o nível reduzido de vitaminas, minerais e ácidos graxos, como o ômega 3, encontrado no salmão, seria um dos responsáveis por atos de violência provocados tanto por jovens quanto por adultos.

De acordo com Gesch, o ômega 3 – abundante no salmão – sustenta o crescimento de neurônios no córtex frontal do cérebro, região que controla o comportamento compulsivo. Ou seja, um indivíduo com pouca quantidade desses neurônios teria menos condições de controlar seus impulsos.

Já o dermatologista americano **Nicholas Perricone**, o queridinho de nove entre dez atrizes de Hollywood e descobridor do famoso DMAE, afirma que uma dieta rica em salmão é capaz de acabar com as rugas. Isso porque o peixe é rico em colágeno, fibra que dá sustentação à pele, deixando-a mais firme e viçosa.

Perricone até criou uma dieta em que prioriza o consumo desse peixe. A médica ortomolecular Sylvana Braga, de



São Paulo, explica que a ingestão de salmão diminui a ação dos radicais livres. “Com isso, evitam-se a degeneração das células e o envelhecimento precoce”, explica.

## OUTROS PODERES

Esses são alguns estudos que mostram que o consumo de salmão e de outros peixes com características próximas às dele, como o atum e a sardinha, são benéficos ao ser humano. Porém, além dessas vantagens, esses peixes ainda têm outros superpoderes. “Os três são de águas salgadas e frias e estão entre os mais ricos em ômega 3”, afirma a nutricionista Cibele Crispim, da RG Nutri Identidade Nutricional, de São Paulo.

O ômega 3 é um tipo de gordura poliinsaturada que ajuda a diminuir o colesterol ruim do sangue e a aumentar o bom. “Essa função torna o sangue mais fluido, evitando o entupimento das veias e artérias”, diz Cibele. Esse mesmo nutriente ainda atenua as dores provocadas pela artrite e combate o aumento dos triglicérides.

Além disso, o peixe é rico em vitamina D, que previne a osteoporose e é ótima para os vasos circulatorios. “O óleo do peixe diminui a contração dos vasos, amenizando os casos de varizes e trombose”, conta a médica ortomolecular Sylvana Braga.

### PREPARAÇÃO NO FORNO

Para obter todos esses benefícios, é preciso que o consumo de peixe deixe de ser temporário. O maior problema da população brasileira é que, apesar de o país ter um litoral maravilhoso, ainda se come pouco peixe. Geralmente, não passa de uma vez por semana. “Sugerimos a ingestão de, pelo menos, três vezes por semana para ter caráter preventivo”, revela a nutricionista Gisele Paques, do Spa Sorocaba, no interior paulista.

Quem já sofre com doenças cardiovasculares, hipertensão, artrite e osteoporose, entre outras, deve consumir esses peixes diariamente. “Claro que o alimento não irá curar a pessoa, mas, com certeza, amenizará os problemas decorrentes da doença”, garante Sylvana Braga.



Em casa prefira fazer os peixes no forno. Evite os grelhados e fritos, pois, ao expor o alimento a uma temperatura muito alta, perde-se parte das substâncias nutritivas. Não há diferenças se o peixe é fresco ou em conserva, como acontece com o atum e a sardinha. “A quantidade de nutrientes continua praticamente a mesma. O que muda é o valor calórico. Se estiver em óleo, certamente terá mais calorias”, diz Sylvana. Portanto, pessoas que estão de dieta devem preferir o peixe fresco ou conservado em água.

## diferencie os tipos de peixe

► **Salmão:** peixe de cor rosada e muito saboroso é utilizado na culinária japonesa. Pode ser servido cru, frito, assado ou grelhado. Em um filé de 100 g de salmão há cerca de 2 g de ômega 3. Por isso, previne doenças cardíacas, varizes, trombose e artrites. Rico em vitamina D, ajuda a fortalecer os ossos. Para a beleza, o salmão diminui a ação dos radicais livres e deixa a pele mais firme, pois contém colágeno.

► **Atum:** peixe de cor arroxeada, também é muito utilizado na culinária japonesa, em que é servido, normalmente, cru. Além do ômega 3 – cerca de 2 g a cada 100 g – o atum é rico em vitamina B6. “Essa vitamina ajuda a produção da serotonina, substância que melhora o humor”, explica Cibele. Estudos comprovam que o consumo ajuda a combater a depressão, já que age nos neurotransmissores cerebrais.

► **Sardinha:** peixe de tamanho pequeno, carne avermelhada e preço bem inferior ao salmão e ao atum. Em 100 g de sardinha encontram-se, em média, 2,5 g de ômega 3 – valor superior ao dos primos ricos. O peixe também possui vitamina D e cálcio. Ambos ajudam a fortalecer os ossos e são importantes para quem tem tendência à osteoporose ou já sofre com a doença. Consuma assado ou cozido para preservar o valor nutricional.