



USP ESALQ – ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Veículo: Guia da Culinária

Data: 13/11/2012

Caderno: - / -

Link: <http://www.guiadaculinaria.com.br/>

Assunto: Peixe enlatado é opção de consumo prática e saudável

Peixe enlatado é opção de consumo prática e saudável

Ministério da Saúde recomenda a inclusão do pescado na alimentação duas vezes por semana

O peixe é um alimento que não pode faltar em uma dieta balanceada, pois previne doenças cardiovasculares, diminui o nível de colesterol, ansiedade e ativa a memória. A recomendação é que o pescado seja consumido pelo menos duas vezes por semana de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde (MS).

Mas o brasileiro ainda come pouco peixe, como aponta a POF (Pesquisa de Orçamentos Familiares) de 2008/2009, também divulgada pelo Ministério da Saúde. O consumo anual de peixe do brasileiro é de 9 quilos por habitante e o ideal é 12 quilos por pessoa, segundo o MS.

Um dos motivos para o baixo consumo pode estar relacionado à dificuldade de preparo. Ao comprar o peixe fresco é preciso limpá-lo. Em alguns casos, até retirar as escamas. Uma solução prática e ao mesmo tempo saudável é o consumo de peixes enlatados, como o atum e a sardinha.

No caso da sardinha, por exemplo, a espinha normalmente retirada quando o peixe é comprado in natura é cozida dentro da lata de aço. Esta parte da sardinha deve ser consumida, pois é rica em cálcio, mineral fundamental para os dentes e os ossos, de acordo com a pesquisadora Jocelem Salgado, da Esalq/USP. Ela explica que na lata a espinha fica mole e fácil de mastigar, engolir e digerir. Já atum enlatado tem a vantagem de poder ser consumido diretamente na lata ou como ingrediente de molhos e pratos.

O tempo de conservação dos peixes enlatados também é outro diferencial a ser ressaltado. Peixes congelados duram no máximo seis meses enquanto o sua versão enlatada chega há dois anos sem perder suas propriedades nutritivas e o sabor.

Além de ser prático, o peixe envasado em lata de aço não perde nenhuma propriedade nutricional. “O pescado quando conservado em óleo de soja ou em azeite na lata não tem seus nutrientes dissipados, já que o processo de preparação do alimento enlatado é diferenciado. O peixe é colocado cru dentro da lata e depois de ser hermeticamente fechada, a embalagem é levada para fornos em altas temperaturas, garantindo ainda mais a preservação dos nutrientes, como o ômega 3”, garante Thais Fagury, engenheira de alimentos e gerente executiva da Abeaço (Associação Brasileira de Embalagens de Aço).

Os benefícios do peixe enlatado também estão atraindo a atenção de pesquisadores, que investem no estudo de novas espécies para envasar em lata de aço. Um exemplo é a pesquisa desenvolvida na Unioeste (Universidade Estadual do Oeste do Paraná), que tem como foco viabilizar o envase em lata de aço da tilápia. O peixe foi escolhido por ser comum na região sul do país. A autora do projeto é a aluna Ana Maria da Silva, do último ano de Engenharia da Pesca.

Neste trabalho já foram produzidas, em parceria com a Furg (Fundação Universidade Federal do Rio Grande) 350 latas de 820 gramas cada, com diferentes tipos de corte de tilápia e três variações de molho: água e sal, tomate e óleo vegetal.

Porque consumir peixe

Os peixes são ricos em vitamina A, B3, B6 e B12, além de minerais como o ferro, fósforo, magnésio, sódio e cálcio – substâncias que atuam diretamente na prevenção de cânceres e da osteoporose. Os ácidos graxos do tipo ômega presentes na sardinha, por exemplo, podem retardar o avanço (ou metástase) do câncer de mama.

Esses nutrientes também são essenciais para o desenvolvimento e o funcionamento do sistema neurológico, especialmente do bebê durante a gestação, como aponta uma pesquisa realizada pela Universidade de Harvard, nos Estados Unidos.

Outro estudo, do Centro de Genética, Nutrição e Saúde de Washington, nos Estados Unidos, mostra que a gordura da sardinha é capaz de diminuir a tendência para processos inflamatórios e dolorosos, como as dores de cabeça. Para obter esses benefícios, no entanto, não se deve fritar o peixe, pois a fritura modifica os ácidos graxos, alterando suas propriedades.

Para saber mais sobre os benefícios dos peixes enlatados, acesse <http://www.abeaco.org.br>.

FONTE: Press à Porter Gestão de Imagem