



ESCOLHENDO
**PEIXES E FRUTOS
DO MAR**

Os mares e rios sempre foram fonte de importantes nutrientes para os seres humanos.

Algas marinhas fornecem grande concentração de iodo e outros elementos.

Peixes e frutos do mar são excelentes fontes de proteínas, ácidos graxos, em especial o ômega 3, vitaminas e minerais.

Atualmente, são necessários alguns critérios na hora de selecionar estes alimentos, por isso, elaboramos uma lista com as espécies mais conhecidas de peixes e frutos do mar, classificando-as principalmente de acordo com os teores de ômega 3 e de contaminação por metais pesados.

Conhecer esses fatores é importante para escolher quais peixes são mais apropriados para consumo frequente e quais é melhor reservar para um consumo mais moderado ou ocasional. Por exemplo, o consumo de alguns dos peixes com alto teor de mercúrio duas ou três vezes ao mês ou até um pouco mais não é algo para se preocupar, mas se o consumo destes for um costume quase diário, as chances de consequências negativas para a saúde serão grandes.

Segundo alguns pesquisadores a presença de selênio nos peixes atenua e protege o organismo do mercúrio, mas ainda assim é prudente evitar o consumo frequente dos peixes mais contaminados.



ORIENTAÇÕES GERAIS

Peixes de mar costumam ser mais interessantes do que peixes de rio, apresentam maior teor de ômega 3, iodo, minerais e sabor mais acentuado.

Peixes que vivem em águas frias são mais ricos em ômega 3.

Fritar diminui e estraga muitas propriedades, inclusive oxida o ômega 3.

Peixes de criação apresentam características nutricionais diferentes dos peixes selvagens, além de alto nível de contaminantes. Não devem ser consumidos com frequência.



PEIXES





RICOS EM ÔMEGA 3 E COM BAIXO NÍVEL DE CONTAMINAÇÃO:

SARDINHA

CARAPAU

PESCADINHA

CAVALINHA

ANCHOVA

ARENQUE

PEIXE-REI

TAINHA

TRUTA ARCO-ÍRIS

ATUM PEQUENO (YELLOWFIN)

SALMÃO SELVAGEM (DE VERDADE, COMO O DO ALASCA)

PEIXES COM POUCA CONTAMINAÇÃO, PORÉM COM BAIXA CONCENTRAÇÃO DE ÔMEGA 3:

BACALHAU

BAGRE

HADOQUE

LINGUADO

TILÁPIA

ARENQUE

MERLUZA

ROBALO

TRUTA



PEIXES COM MAIORES TAXAS DE MERCÚRIO:

Tubarão (caçao)

Peixe-espada

Peixe-batata (malacanthidae)

Pescada branca

Cavala-verdadeira

Agulhão (marlim-azul ou espadarte-azul)

Peixe-relógio

Atum azul (bluefin)



PEIXES DE CATIVEIRO (DEVEM SER EVITADOS)

PEIXES DE CATIVEIRO APRESENTAM GRANDE CONCENTRAÇÃO ANTIBIÓTICOS, PESTICIDAS E OUTROS CONTAMINANTES SÉRIOS, COMO PCB'S.

SALMÃO COMUM (praticamente 99% do que está disponível no mercado, talvez seja o pior)

PANGA (não coma - muito ruim)

TILÁPIA (presença de resíduos de ração transgênica e antibióticos - consumo ocasional)



FRUTOS DO MAR



Em geral apresentam teor moderado de ômega 3 e contaminação variável por mercúrio.

Os frutos do mar se contaminam facilmente se as águas onde vivem estiverem poluídas, portanto busque saber a procedência, evite sempre aqueles que provém da Ásia ou de outras regiões poluídas.



MOLUSCOS:

OSTRAS

(por serem consumidas cruas, há maior risco de contaminação por microrganismos, podem ser preparadas no vapor)

POLVO

LULA

VIEIRAS

MARISCOS

MEXILHÕES





CRUSTÁCEOS:

SIRIS

CARANGUEJOS

LAGOSTA

CAMARÃO (por sua característica filtrante, absorve mais as impurezas da água)



CUIDADOS ADICIONAIS

Bastante atenção com peixes crus servidos em restaurantes. Apresentam elevada taxa de contaminação por parasitas. Segundo orientações da Anvisa, para esterilizar este tipo de alimento é necessário manter o peixe congelado em uma temperatura de pelo menos -20°C por um período mínimo de sete dias ou -35°C por um período mínimo de 15 horas, para inativar as larvas de parasitas e bactérias.

Tradicionalmente o peixe cru é servido com temperos concentrados como pimentas e raiz forte, que servem também para higienizar e matar microrganismos.



www.flaviopassos.com