



## **Peixe faz bem na terceira idade**

Ricos em vitaminas e minerais, os peixes são uma boa pedida para quem está na melhor idade. Em comparação com a carne vermelha, sua proteína é melhor absorvida pelo corpo e ainda apresenta uma quantidade menor de gorduras saturadas e colesterol. “As substâncias presentes nos peixes agem em nossas células nervosas evitando problemas de memória, alterações de humor e retardo na aprendizagem”, afirma a nutricionista Débora Almeida.

Especialistas britânicos indicam de uma a duas porções de peixe por semana para reduzir as chances de doenças cardíacas. A nutricionista indica para o consumo o salmão, a anchova, o atum e a sardinha por conterem ômega 3, um tipo de gordura que ajuda a prevenir os coágulos sanguíneos no sangue, que diminui os triglicerídeos, aumenta o HDL, o colesterol bom, e diminui a pressão arterial.

Para a nutricionista, o peixe também conta com outras gorduras importantes. “Ele é rico em duas gorduras: o ácido docosahexaenóico (DHA) e o ácido eicosapentaenóico (EPA), que também são gorduras ômega 3, fundamentais para prevenir e tratar doenças cardiovasculares”, diz.

As vantagens em comer peixes não param por aí. Pesquisadores do Journal of the American College of Cardiology acreditam que a incidência de arterosclerose, doença que causa o acúmulo de colesterol ruim nos vasos e leva ao infarto, pode diminuir com a ingestão de peixes. A pesquisa revelou que pessoas que comem cerca de 300 gramas de peixe por semana apresentaram uma queda na taxa de substâncias que fazem parte do processo de inflamação das veias.

Para deixar a sua alimentação ainda mais saudável, Débora Almeida recomenda usá-los em ensopados, ou servir assado, grelhado ou cozido.

5 dicas para comprar peixe fresquinho:

1. A carne do peixe deve estar firme à pressão dos dedos;
2. A carne deve estar branca ou rosada;
3. Os olhos do peixe têm que estar salientes e brilhantes;
4. As escamas devem estar bem aderidas à pele;
5. O odor deve ser o característico, não podendo ser muito forte.

**FONTE**