

Para 7.XII.2001



Emília Leis

1

## Mais perguntas sobre peixe

### 8. faz bem à memória?

Assim se julgava porque peixe contém muito fósforo mas hoje sabe-se que o fósforo não falta na alimentação de quem usa equilibradamente lactácinos, ovo, peixe e carne; também se sabe que o cérebro dos barbas não é mais rico de fósforo do que o dos meninos expostos.

Então: faz ou não bem? faz bem à memória, à capacidade cognitiva e a outras funções neurais. De facto, comer peixe beneficia a "inteligência".

Porquê? pela natureza da sua gordura, abundante em ácido graxo ómega 3 com múltiplas duplas ligações. Estes ácidos graxos aumentam o desenvolvimento do tecido neural e mantêm, ao longo da vida toda, muitos bons desempenhos neuro-psíquicos.

Por essa razão também agora reafirmo o que falei no respeito à pergunta nº 6. É bom comer peixinho várias vezes por semana ou, pelo menos, uma vez (melhor, 2 ou 3) de peixinho gordo (do chamado azul). Sejam crianças ou adultos.

### 9. Peixe de mar é mais salgado do que o de água doce?

Não peixe de rio mais salgado do que o de mar e vice-versa. O teor de sódio varia entre 60 e 300 mg por 100 gramas.

As diferenças maiores são quanto a iodo, mais próprio de pescado de águas salgadas, e quanto a potássio e magnésio, mais abundantes no de águas doces.

A mais espectacular diferença é na riqueza e natureza dos ácidos graxos. Pescado de águas onde abunda plâncton - cavala, sardinhas, atum, carde, etc - é o mais interessante.

- muito mais interessante - para a saúde

### 10. Engorda muito?

Responde se o peixe tem muitas calorias.

Choco e outros moluscos, lagostiz e outros mariscos, bacalhau e o geral dos peixes magros fornecem à volta de 1g de gordura por 100g de pescado; alguns chegam a 1,5 mas muitos ficam-se por 0,5g. De forma aproximada, podemos dizer que pescado magro fornece metade das calorias de carne magra.

Peixe gordo, por exemplo, sandinha cozida na brasa, caso se retire a pele (e vem atrás alguma gordura), no pino de Verão, não fica com mais de 4 a 5g de gordura para comer. Já vaca, vitela, porco, boneco ou cabrito, se carne limpa, tem cerca de 4 a 6g de gordura invisível por 100g.

Moral da história: Peixe engorda menos, no geral do que carne.

### 11. É pouco alimento?

Peixe não puxa carroça mas nada muito!

Como o pescado possui pouco, ou muito pouco, tecido conjuntivo e como a gordura não abunda, é muito fácil de digerir, a menos que a cozinha o endureça ou engorde excessivamente, e é muito rápida a sua eficiência absorvida pelo aparelho digestivo.

Por outras palavras, o pescado permanece pouco tempo no estômago em relação às carnes. Pescado cozido temperado com azeite fica cerca de 2h30 no estômago, enquanto galinha cozida em sua carne não sai de lá nada antes de 4 ou 5 horas!

Compreender a fama de não alimentar. Mas não é justo: peso por peso carne e peixe valem o mesmo quanto a proteínas; quanto a gordura são bem diferentes e a vantagem vai para o peixe; quanto ao resto são parecidos.