

Quaresma: Veja os benefícios de ovos e peixes para substituir a carne vermelha

DA REDAÇÃO

Com a chegada da Quaresma, período de 40 dias que antecede a Páscoa e tem início na Quarta-feira de Cinzas, muitos fiéis se dedicam a penitência da carne vermelha como respeito às tradições religiosas. A nutricionista Inah Carrano, explica os benefícios e os nutrientes dos ovos e dos peixes, que são opções que podem substituir a carne vermelha. "O ovo possui muitos benefícios para a alimentação, ele é rico em proteínas, nutrientes, além de ser impor-



cedida

tante para formação de massa muscular, cabelos, pele e para o sistema imunológico." As proteínas que contêm no ovo podem ajudar no controle do peso, dando mais saciedade, além de beneficiar a saúde ocular, por ter luteína e zeaxantina. Ele também é um alimento muito versátil, que pode ser consumido de várias formas e faz parte

de diversas receitas. "Lembrando que a gema pode colaborar no desempenho do cérebro, por possuir colina (integrante do complexo B)". Inah ainda explica que os peixes também são ricos em proteínas e vitaminas, que auxiliam na defesa do organismo e fortalecem o sistema imune. "Com alta concentração de vitamina D, ele previ-

ne o aparecimento de osteoporose e fortalece os ossos e dentes, pois a vitamina D ajuda na absorção do cálcio." Os peixes gordos como atum, sardinha e salmão são ricos em ômega 3, potente anti-inflamatório que reduz o risco de complicações cardíacas, reduz colesterol e melhora da memória. A especialista ainda ressalta que eles devem ser consumidos pelo menos 2 vezes na semana e podem ser comprados em locais de confiança, observando aspecto e cor.



ALTA PAULISTA
AÇO PRONTO

(18) 3822-2578