



SAÚDE CARDÍACA E OS PRODUTOS DO MAR DO ALASCA

Os ómega- 3 dos produtos do mar do Alasca promovem a saúde do seu coração.

A doença cardíaca é a principal causa de morte nos homens e nas mulheres. Comer peixe uma vez por semana, apenas, reduz o risco de morte por doença coronária e os níveis elevados de DHA e EPA circulantes diminuem o risco de ataque cardíaco fatal.



A forma mais eficaz de elevar os níveis de EPA e DHA circulantes consiste na ingestão direta de alimentos ou suplementos ricos nestes elementos, como os produtos do mar do Alasca.

Saiba mais em www.alaskaseafood.pt/valores-nutricionais
e experimente receitas nutritivas em www.alaskaseafood.pt/receitas



www.alaskaseafood.pt
www.alaskaseafood.org
www.wildalaskaseafood.com





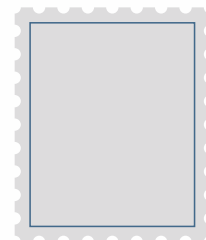
A SAÚDE CARDÍACA E OS PRODUTOS DO MAR DO ALASCA

Os ácidos gordos ómega-3 presentes nos produtos do mar do Alasca contribuem para:

- Baixar os níveis séricos de triglicéridos, reduzindo o risco de doença cardíaca.
- Aumentar os níveis do colesterol “bom”.
- Baixar a pressão arterial.
- Reduzir o risco de morte após ataque cardíaco.
- Reduzir os efeitos secundários associados a AVC.
- Reduzir a inflamação.
- Consuma pelo menos duas doses de peixe por semana

Saiba mais em www.alaskaseafood.pt/valores-nutricionais e experimente receitas nutritivas em www.alaskaseafood.pt/receitas

Alaska Seafood Marketing Institute
311 N. Franklin Street Suite 200
Juneau, AK 99801-1147





OS PRODUTOS DO MAR DO ALASCA E A INFLAMAÇÃO

A inflamação crónica é permanente e muitas vezes não é detetada.

A inflamação resulta da acumulação de substâncias indesejadas (toxinas, células de gordura em excesso, etc.) contribuindo para muitas doenças.



*Comer alimentos ricos em
ômega-3*

como os produtos do mar do Alasca é uma das melhores contramedidas dietéticas devido às propriedades anti-inflamatórias que contêm.

Saiba mais em www.alaskaseafood.pt/valores-nutricionais
e experimente receitas nutritivas em www.alaskaseafood.pt/receitas



www.alaskaseafood.pt
www.alaskaseafood.org
www.wildalaskaseafood.com



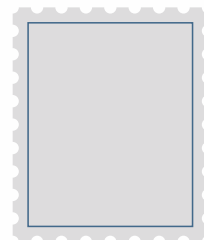


OS PRODUTOS DO MAR DO ALASCA E A INFLAMAÇÃO

- Seguir uma dieta à base de alimentos integrais e ricos em ácidos gordos ómega-3 pode reduzir a inflamação.
- Os estudos demonstraram que os ómega-3 possuem um efeito anti-inflamatório.
- As melhores fontes dietéticas de ómega-3 provêm de peixes gordos, como o salmão selvagem, o alabote, o arenque e o peixe-carvão do Alasca.
- Para reduzir a inflamação, consuma 115 g de produtos do mar do Alasca ricos em ómega-3 duas vezes por semana.

Saiba mais em www.alaskaseafood.pt/valores-nutricionais e experimente receitas nutritivas em www.alaskaseafood.pt/receitas

Alaska Seafood Marketing Institute
311 N. Franklin Street Suite 200
Juneau, AK 99801-1147





OS PRODUTOS DO MAR DO ALASCA E A VITAMINA D

A deficiência de vitamina D é comum em pessoas com depressão, ansiedade e outras perturbações mentais.

Os níveis baixos de vitamina D comportam o risco de ocorrência de raquitismo, doença cardiovascular, osteoporose e cancro. Muitas pessoas não conseguem obter vitamina D suficiente da exposição solar, o que significa que necessitam de uma fonte alimentar.



Os produtos do mar do Alasca são uma excelente fonte de vitamina D, devido aos elevados níveis deste nutriente essencial presentes no salmão, alabote, cantaril e solha.

Saiba mais em www.alaskaseafood.pt/valores-nutricionais
e experimente receitas nutritivas em www.alaskaseafood.pt/receitas



www.alaskaseafood.pt
www.alaskaseafood.org
www.wildalaskaseafood.com



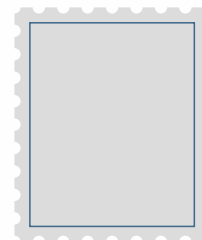


OS PRODUTOS DO MAR DO ALASCA E A VITAMINA D

- A vitamina D
 - » Assegura um funcionamento adequado dos músculos, coração, pulmões e cérebro, reforça a função imunitária, desempenha um papel neuroprotetor e atua como uma hormona.
- É uma das lacunas mais comuns em termos de nutrientes.
- São muito poucos os alimentos que contêm naturalmente vitamina D.
- Os produtos do mar do Alasca contêm níveis elevados de vitamina D, devido aos seus ciclos de vida naturais.
- Muitos produtos do mar do Alasca proporcionam 100% das necessidades diárias de Vitamina D numa única dose.

Saiba mais em www.alaskaseafood.pt/valores-nutricionais e experimente receitas nutritivas em www.alaskaseafood.pt/receitas

Alaska Seafood Marketing Institute
311 N. Franklin Street Suite 200
Juneau, AK 99801-1147





PREVENÇÃO DA DOENÇA DE ALZHEIMER E DA DEMÊNCIA COM OS PRODUTOS DO MAR ALASCA

O consumo de produtos do mar do Alasca, ricos em ômega-3 demonstrou reduzir o risco de desenvolvimento de demência e doença de Alzheimer.

Uma vez que 60% do nosso cérebro é constituído por gordura, os ácidos gordos ômega-3 estão entre as principais moléculas que determinam a integridade e bom funcionamento cerebrais.



Os produtos do mar do Alasca são uma das **MELHORES FONTES DE ÁCIDOS GORDOS POLINSATURADOS ÔMEGA-3 (PUFAs) EPA e DHA** de origem marinha do mundo.

Saiba mais em www.alaskaseafood.pt/valores-nutricionais e experimente receitas nutritivas em www.alaskaseafood.pt/receitas



www.alaskaseafood.pt
www.alaskaseafood.org
www.wildalaskaseafood.com



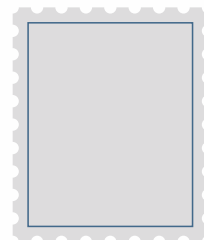


PREVENÇÃO DA DOENÇA DE ALZHEIMER E DA DEMÊNCIA COM OS PRODUTOS DO MAR DO ALASCA

- Os produtos do mar do Alasca são uma das melhores fontes dos ácidos gordos ômega-3 EPA e DHA de origem marinha do mundo
- O consumo de produtos do mar uma vez por semana, apenas, reduz o risco de doença de Alzheimer e demência.
- A maior ingestão de EPA e DHA existentes nos produtos do mar aumenta a produção de novos neurónios e reduz o risco de declínio cognitivo e doença de Alzheimer.
- Os ácidos gordos ômega-3 reduzem a inflamação que causa declínio cognitivo.
- Os ácidos gordos ômega-3 potenciam a capacidade do organismo de eliminar placas amiloides no cérebro.
- Os potentes efeitos do DHA são particularmente protetores contra os riscos genéticos de doença de Alzheimer.
- Privilegie o consumo de peixes ricos em EPA e DHA, como salmão, peixe-carvão, ostras, alabote e sardinha do Alasca.

Saiba mais em www.alaskaseafood.pt/valores-nutricionais e experimente receitas nutritivas em www.alaskaseafood.pt/receitas

Alaska Seafood Marketing Institute
311 N. Franklin Street Suite 200
Juneau, AK 99801-1147





OS PRODUTOS DO MAR DO ALASCA E A MELHORIA DO HUMOR

Os produtos do mar do Alasca são uma das principais fontes mundiais de EPA e DHA.

A associação entre dieta e saúde cerebral encontra-se bem documentada e os ácidos gordos ómega-3, nomeadamente EPA e DHA, podem modificar o cérebro e contribuir para a melhoria do humor.

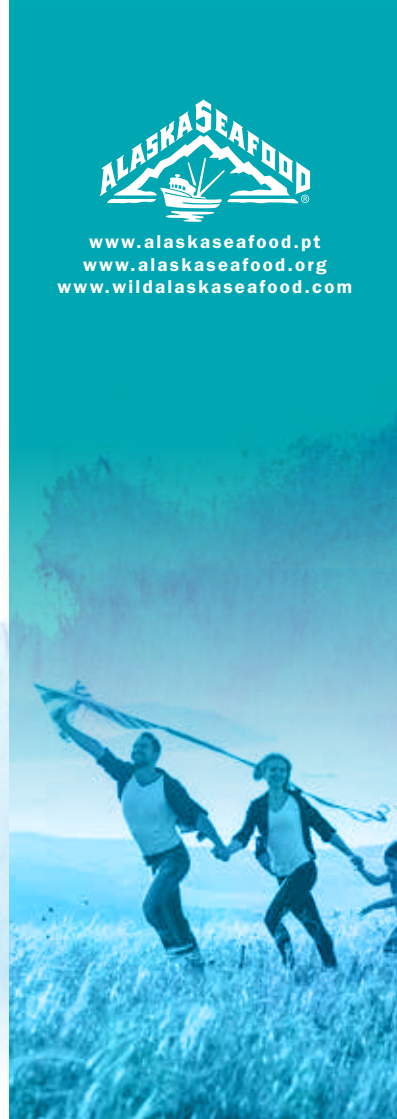


Os ácidos gordos ómega-3 EPA e DHA presentes no peixe ajudam a
PROTEGER, RECUPERAR E REGENERAR O CÉREBRO

Saiba mais em www.alaskaseafood.pt/valores-nutricionais
e experimente receitas nutritivas em www.alaskaseafood.pt/receitas



www.alaskaseafood.pt
www.alaskaseafood.org
www.wildalaskaseafood.com



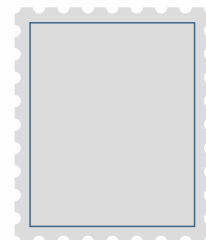


OS PRODUTOS DO MAR DO ALASCA E A MELHORIA DO HUMOR

- A depressão é menos frequente em países com um consumo elevado de produtos do mar.
- A redução das taxas de depressão, incluindo depressão pós-parto, tem sido associada ao consumo de produtos do mar.
- É provável que o impacto positivo dos produtos do mar nas taxas de depressão se deva às suas propriedades anti-inflamatórias, embora este efeito não se encontre ainda esclarecido.
- O consumo de produtos do mar do Alasca, ricos em ácidos gordos ómega-3, estimula a serotonina no cérebro, ajudando a prevenir muitas oscilações e perturbações do humor.
- Uma dieta rica em nutrientes e com uma percentagem elevada de peixes gordos, reduz os sintomas de depressão.
- É aconselhável comer peixes gordos, como o salmão selvagem do Alasca, duas vezes por semana para obter níveis apropriados de EPA e DHA.

Saiba mais em www.alaskaseafood.pt/valores-nutricionais e experimente receitas nutritivas em www.alaskaseafood.pt/receitas

Alaska Seafood Marketing Institute
311 N. Franklin Street Suite 200
Juneau, AK 99801-1147





OS PRODUTOS DO MAR DO ALASCA E A SAÚDE INTESTINAL

Os produtos do mar do Alasca são uma excelente fonte de saudáveis ácidos gordos polinsaturados ómega-3 (PUFAs).

A investigação confirma que os ácidos gordos ómega-3 exercem efeitos benéficos na saúde geral, função cerebral e comportamento, influenciando positivamente a composição da microbiota intestinal e a funcionalidade do eixo cérebro-intestino.



Prevenir o crescimento dos microrganismos 'maus' e
..... POTENCIAR OS 'BONS'

Saiba mais em www.alaskaseafood.pt/valores-nutricionais
e experimente receitas nutritivas em www.alaskaseafood.pt/receitas



www.alaskaseafood.pt
www.alaskaseafood.org
www.wildalaskaseafood.com





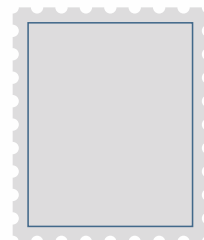
OS PRODUTOS DO MAR DO ALASCA E A SAÚDE INTESTINAL

Benefícios intestinais dos ácidos gordos ômega-3 dos produtos do mar do Alasca:

- Aumentam a diversidade e abundância de bactérias no trato intestinal.
- Revertem a disbiose intestinal, especialmente em pessoas com doença inflamatória intestinal (DII).
- Reduzem a inflamação sistémica.
- Diminuem a permeabilidade intestinal aumentando a população de bactérias boas e reduzindo as responsáveis pela síndrome do intestino poroso.
- Melhoram o metabolismo da glucose, que pode reduzir a probabilidade de desenvolvimento de insulinoresistência ou diabetes.
- Promovem um efeito anti-inflamatório benéfico que pode restabelecer a microbiota intestinal alterada.

Saiba mais em www.alaskaseafood.pt/valores-nutricionais e
experimente receitas nutritivas em www.alaskaseafood.pt/receitas

Alaska Seafood Marketing Institute
311 N. Franklin Street Suite 200
Juneau, AK 99801-1147





OS PRODUTOS DO MAR DO ALASCA E A SAÚDE DURANTE A GRAVIDEZ

Quando uma mulher está grávida ou a amamentar, é essencial que a sua dieta inclua DHA suficiente para assegurar um desenvolvimento ótimo do cérebro, olhos e sistemas imunitário e nervoso do seu bebé.



Os ácidos gordos ómega-3 DHA e EPA, são gorduras essenciais que têm de ser ingeridos na dieta, uma vez que não são produzidos pelo nosso organismo. O consumo adequado destes ácidos pode também reduzir a probabilidade de um lactente desenvolver asma ou outras doenças alérgicas. Os ácidos gordos ómega-3 intervêm ainda na duração da gestação e na prevenção da depressão perinatal.

Saiba mais em www.alaskaseafood.pt/valores-nutricionais
e experimente receitas nutritivas em www.alaskaseafood.pt/receitas



www.alaskaseafood.pt
www.alaskaseafood.org
www.wildalaskaseafood.com



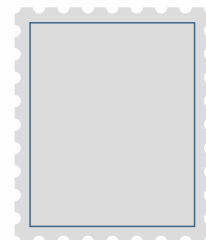


OS PRODUTOS DO MAR DO ALASCA E A SAÚDE DURANTE A GRAVIDEZ

- O ácido gordo ómega-3 DHA é particularmente importante para as grávidas e os bebés em desenvolvimento.
- A importância do DHA mantêm-se após o parto, dado que o mesmo é essencial para o desenvolvimento cerebral até aos dois anos.
- As guidelines recomendam que as mulheres consumam 200 mg de DHA por dia durante a gravidez e a amamentação.
- O consumo de 115 g de produtos do mar ricos em ómega-3 duas vezes por semana é suficiente para satisfazer as necessidades da mãe e do bebé.
- As dietas devem incluir produtos do mar do Alasca ricos em ómega-3, como salmão, peixe-carvão, arenque, cantaril e bacalhau.
- Muitas espécies de produtos do mar do Alasca são pobres em mercúrio e ricas em selénio, que impede a ação do mercúrio no organismo.

Saiba mais em www.alaskaseafood.pt/valores-nutricionais e experimente receitas nutritivas em www.alaskaseafood.pt/receitas

Alaska Seafood Marketing Institute
311 N. Franklin Street Suite 200
Juneau, AK 99801-1147





OS PRODUTOS DO MAR DO ALASCA E A NUTRIÇÃO INFANTIL

O ácido gordo ómega-3 DHA é essencial para o crescimento e o desenvolvimento do sistema nervoso central, cérebro, e retina do bebé in utero.



Os lactentes e os bebés devem consumir níveis ótimos de DHA através do leite materno e de uma dieta contendo alimentos ricos em DHA, incluindo produtos do mar do Alasca com elevado teor de ácidos gordos ómega-3, como salmão, peixe-carvão, arenque, cantaril e bacalhau, pelo menos duas vezes por semana.



Produtos do mar do Alasca
2X *por semana*

Saiba mais em www.alaskaseafood.pt/valores-nutricionais
e experimente receitas nutritivas em www.alaskaseafood.pt/receitas



www.alaskaseafood.pt
www.alaskaseafood.org
www.wildalaskaseafood.com



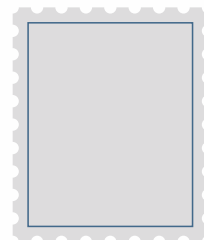


OS PRODUTOS DO MAR DO ALASCA E A NUTRIÇÃO INFANTIL

- Um consumo adequado de DHA melhora a acuidade visual, bem como o desenvolvimento cognitivo nas crianças.
- É no terceiro trimestre de gravidez que ocorre a fase mais importante do desenvolvimento cerebral e que o DHA é transferido numa percentagem ainda mais elevada da mãe para o feto.
- Para uma ingestão ótima de DHA, a mãe deve consumir 200 mg deste ácido por dia durante a gravidez/amamentação.
- Os lactentes e bebés devem também ingerir níveis ótimos de DHA através do leite materno e de uma dieta rica neste ácido.
- A inclusão na dieta de produtos do mar do Alasca ricos em ácidos gordos ómega-3, como o salmão, peixe-carvão, arenque, cantaril e bacalhau, pelo menos duas vezes por semana, contribui para um desenvolvimento cerebral, nervoso e retiniano ótimo nas crianças.

Saiba mais em www.alaskaseafood.pt/valores-nutricionais e experimente receitas nutritivas em www.alaskaseafood.pt/receitas

Alaska Seafood Marketing Institute
311 N. Franklin Street Suite 200
Juneau, AK 99801-1147





NUTRIENTES NOS PRODUTOS DO MAR DO ALASCA

Os produtos do mar do Alasca são uns dos alimentos mais nutritivos disponíveis no planeta.

Ricos em proteínas de alta qualidade



Os produtos do mar do Alasca estão repletos de nutrientes com múltiplos benefícios que promovem a saúde e reduzem o risco de doença. São também deliciosos e versáteis, proporcionando menus variados em termos de nutrição e sabor!

Saiba mais em www.alaskaseafood.pt/valores-nutricionais
e experimente receitas nutritivas em www.alaskaseafood.pt/receitas



www.alaskaseafood.pt
www.alaskaseafood.org
www.wildalaskaseafood.com





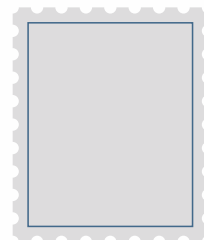
NUTRIENTES NOS PRODUTOS DO MAR DO ALASCA

Os produtos do mar do Alasca oferecem nutrientes incluindo:

- **Ácidos gordos ómega-3** – repletos de EPA e DHA, gorduras que reduzem o risco de doença cardíaca, doença de Alzheimer e cancro e diminuem a inflamação.
- **Vitamina D** – uma das principais fontes alimentares disponíveis de vitamina D. Este nutriente é essencial para a saúde cerebral e óssea e reduz risco de cancro, diabetes e doença cardíaca.
- **Vitaminas B – niacina, B6 e B12** – essenciais para funções como a produção de energia a nível celular, replicação e reparação do ADN e redução da inflamação.
- **Selénio** – protege a saúde óssea, diminui os anticorpos anti-tiroideus em pessoas com doença autoimune da tiroide e pode reduzir o risco de cancro. Confere também proteção contra a toxicidade do mercúrio.
- **Potássio** – ajuda a controlar a pressão arterial e o risco de AVC.
- **Ferro, Cobre e Zinco** – necessários para uma série de funções orgânicas, incluindo a cicatrização de feridas, transporte de oxigénio, função imunitária e crescimento celular.
- **Proteína** – ricos em proteína de alta qualidade que ativa a cicatrização, protegendo a saúde óssea e mantendo a massa muscular.

Saiba mais em www.alaskaseafood.pt/valores-nutricionais e experimente receitas nutritivas em www.alaskaseafood.pt/receitas

Alaska Seafood Marketing Institute
311 N. Franklin Street Suite 200
Juneau, AK 99801-1147





OS PRODUTOS DO MAR DO ALASCA E OS ÔMEGA-3

Os produtos do mar do Alasca contêm alguns dos níveis mais elevados de EPA e DHA do planeta.

Uma das principais razões que torna os produtos do mar do Alasca tão benéficos é o facto de conterem níveis elevados dos ácidos gordos ómega-3 EPA e DHA. Os ácidos gordos ómega-3 são gorduras de alta qualidade que têm de ser obtidas a partir dos alimentos, visto serem apenas produzidas em pequenas quantidades pelo organismo. Estes ácidos gordos estão associados a:

- Menor taxa de doença cardíaca.
- Menor taxa de depressão, ansiedade, doença de Alzheimer e declínio cognitivo.
- Desenvolvimento cerebral e ocular nos lactentes



As guidelines dietéticas recomendam o consumo de 115 g de produtos do mar duas vezes por semana ou 250 a 500 mg de EPA/DHA por dia.

Saiba mais em www.alaskaseafood.pt/valores-nutricionais e experimente receitas nutritivas em www.alaskaseafood.pt/receitas



www.alaskaseafood.pt
www.alaskaseafood.org
www.wildalaskaseafood.com





OS PRODUTOS DO MAR DO ALASCA E OS ÓMEGA-3

Produtos do mar do Alasca

EPA + DHA

Salmão Real 1476 mg

Salmão Prateado 900 mg

Salmão Vermelho 730mg

Salmão Keta 683 mg

Salmão Rosado 542 mg

Peixe-carvão 1543 mg

Cantaril 300 mg

Arenque 1807 mg

Dose de 85 g, USDA Nutrient Data Reference 28

Saiba mais em www.alaskaseafood.pt/valores-nutricionais e
experimente receitas nutritivas em www.alaskaseafood.pt/receitas

Alaska Seafood Marketing Institute
311 N. Franklin Street Suite 200
Juneau, AK 99801-1147

