AS PLANTAS E OS PRODUTOS DO MAR: UMA COMBINAÇÃO PERFEITA

NO DISCHARGE ZONE
(see note Z)
MAGNETIC
VAR 15°15'W(2011)
ANNUAL DECREASE

ÍNDICE

4 EPA E DHA

4 GORDURA INSATURADA

5 FERRO

5 ZINCO

5 VITAMINA D

5 B-12

6 IODO

6 CÁLCIO

6 SELÉNIO

7 SINERGIA ALIMENTAR

8 FONTES

AS PLANTAS E OS PRODUTOS DO MAR – UMA COMBINAÇÃO PERFEITA

Está cientificamente provado que as dietas à base de plantas, como as do tipo mediterrânico, que consistem em alimentos de origem vegetal (cereais, fruta, legumes, frutos e casca rija e sementes), peixe, marisco, gorduras saudáveis e um consumo limitado de carne vermelha, são uma das melhores abordagens alimentares para a prevenção de doenças crónicas e a promoção da saúde geral através da nutrição.[3, 4, 11]

DEVIDO À SINERGIA QUE OPERAM ENTRE SI, AS PLANTAS E OS PRODUTOS DO MAR SÃO UM DOS MELHORES PADRÕES ALIMENTARES PARA SATISFAZER AS NECESSIDADES NUTRICIONAIS INDIVIDUAIS E REDUZIR O RISCO DE OCORRÊNCIA DE DOENÇAS CRÓNICAS. [1]

A inclusão de plantas e produtos do mar como parte de uma dieta regular cria uma sinergia que preenche lacunas em termos de nutrientes (como EPA, DHA, Vitamina D e B12) que podem ocorrer em dietas exclusivamente vegetarianas e melhora a absorção de nutrientes essenciais para o organismo. [5]

OS PRODUTOS DO MAR DO ALASCA COMPLEMENTAM UMA DIETA À BASE DE PLANTAS:

EPA e DHA:

Os ácidos gordos ómega-3 são importantes para a saúde do cérebro, retina, membranas celulares e gravidez e para reduzir o risco de doenças cardiovasculares. Poucos alimentos contêm os ácidos gordos ómega-3 essenciais, EPA e DHA, e os produtos do mar do Alasca são uma das melhores fontes nutricionais disponíveis.

As plantas contêm o ácido gordo ómega-3 ALA, que se encontra presente em alimentos como nozes, linhaça, chia, canola e cânhamo. Os suplementos de DHA proveniente de microalgas são também boas fontes. A

capacidade do organismo de converter ALA em EPA é de 5% a 15%, e <1% de ALA é efetivamente convertido em DHA.[7]

O consumo de alimentos contendo EPA e DHA, como os produtos do mar do Alasca, é a melhor forma de obter estas gorduras essenciais, o que torna estes produtos o complemento perfeito de uma dieta à base de plantas.

Gordura insaturada:

Os peixes gordos, como o salmão selvagem, peixe-carvão e arenque, contêm gorduras insaturadas que são saudáveis para o coração. A gordura é necessária para a absorção de importantes vitaminas lipossolúveis, como A, E, D e K. Numa dieta sem gordura, a assimilação destes nutrientes pelo organismo é insuficiente e pode causara um défice nutricional.

O consumo de peixe gordo proveniente de fontes selvagens do Alasca, juntamente com vegetais e sementes ricos em vitaminas A, E e K, como vegetais vermelhos e laranja, vegetais de folhas verdes e sementes de girassol, cria um efeito sinérgico, que permite uma absorção mais eficiente destes nutrientes pelo organismo.

Ferro:

O ferro é necessário para a produção de hemoglobina, um componente dos glóbulos vermelhos que transporta oxigénio através de todo o organismo. Uma quantidade insuficiente deste elemento pode resultar em anemia por deficiência de ferro que, por sua vez, pode reduzir o transporte de oxigénio para os tecidos e causar sintomas como fadiga, fraqueza ou dificuldade de concentração. O ferro está presente nos alimentos sob a forma heme e não heme. O ferro não heme está disponível nos vegetais, mas a sua absorção varia grandemente, em função da refeição e das necessidades fisiológicas do organismo. Quanto maiores forem estas necessidades, maior será a absorção. O ferro heme presente em alimentos de origem animal é rapidamente disponibilizado e tem uma taxa de absorção mais elevada no organismo. A absorção do ferro é potenciada pela associação de alimentos ricos em ferro com alimentos ricos em vitamina C.

A combinação de alimentos ricos em vitamina C, como limão, verduras, tomate ou pimentos, com produtos do mar do Alasca ricos em ferro cria a sinergia perfeita de nutrientes para potenciar a absorção do ferro.

Zinco:

O zinco está envolvido em numerosos aspetos do metabolismo celular. É necessário para a atividade catalítica de aproximadamente 100 enzimas que participam na função imunitária, síntese proteica, cicatrização de feridas, síntese do ADN e divisão celular. As fontes vegetais de zinco incluem produtos de soja, legumes, cereais, ~~queijo,~~ sementes e frutos secos. Outras fontes vegetais de zinco, como legumes, sementes, frutos secos, cereais, milho e arroz, podem ter um efeito negativo na absorção deste elemento, devido a níveis elevados de fitatos que afetam a sua absorção. [11, 12].

Vitamina D:

A vitamina D é frequentemente reconhecida como um nutriente essencial a consumir em conjunto com o cálcio para a saúde óssea. No entanto, desempenha muitas outras funções, influenciando um elevado número de vias metabólicas, a saúde cardiovascular e as funções neuromuscular e imunitária. A vitamina D é a única vitamina sintetizada pelo organismo a partir do sol e são muito poucos os alimentos que a contêm naturalmente. Em termos alimentares, as melhores fontes naturais de vitamina D são os peixes gordos, os ovos e o fígado de bovino, a manteiga e a carne vermelha. Outras fontes incluem alimentos fortificados com vitamina D como leite de vaca, substitutos do leite, sumo de fruta, cereais de pequeno-almoço e margarinas. [5].

Os produtos do mar do Alasca

são uma das poucas e excelentes fontes naturais de vitamina D, podendo constituir um importante complemento de uma dieta à base de plantas.

B-12:

A vitamina B-12 é importante para a formação de glóbulos vermelhos saudáveis e assegurar o funcionamento correto dos nervos. A B-12 existe apenas em alimentos de origem animal, devendo, portanto, ser suplementada em indivíduos que seguem uma dieta vegan e eventualmente outras dietas vegetarianas, consoante o nível de consumo de produtos animais. A inclusão de produtos do mar do Alasca numa dieta à base de plantas é uma excelente maneira de garantir uma ingestão adequada de B-12.

Os produtos do mar do Alasca, como as ostras (que contêm 493% do valor diário (VD)) e o caranguejo real do Alasca (que contém 43% do VD), são excelentes fontes de zinco altamente absorvível. [8, 12, 13]

Iodo:

O iodo é um nutriente indispensável à função da tiroide e ao desenvolvimento ósseo e cerebral adequado. O sal fortificado com iodo é a principal fonte deste elemento na maioria das dietas. Contudo, a sua ingestão apropriada tem vindo a diminuir, uma vez que os alimentos processados contendo sal sem iodo constituem a grande maioria do consumo de sal nos Estados Unidos. Os produtos do mar do Alasca, como bacalhau, salmão e camarão, são geralmente ricos em iodo, tal como outros alimentos provenientes do mar incluindo as algas. [14]

Cálcio:

O cálcio é o mineral mais abundante no organismo, encontrando-se 99% do mesmo nos ossos e nos dentes. [8] É também necessário para a função nervosa e muscular, regulação da pressão sanguínea e secreção hormonal. Existem múltiplas fontes dietéticas de cálcio, sendo os laticínios e os alimentos fortificados as fontes mais tradicionais na dieta norte-americana. Outras fontes menos comuns de cálcio incluem o feijão, os frutos secos e sementes e produtos animais contendo ossos.

Uma dieta à base de plantas que inclua produtos do mar do Alasca cria a sinergia perfeita para a saúde óssea

A absorção e deposição ótimas de cálcio nos ossos dependem de outros nutrientes, alguns dos quais incluem magnésio, vitamina D e vitamina K (especialmente K2).[9]

Uma estratégia para aumentar a ingestão de nutrientes que melhoram a saúde óssea consiste em incluir na dieta salmão enlatado com espinhas, que é uma excelente fonte de cálcio e vitamina D, juntamente com vegetais verdes, como couve ou rúcula, que são excelentes fontes de magnésio e vitamina K. Esta combinação de nutrientes cria a sinergia ideal para a absorção do cálcio e a formação de ossos fortes.

MELHORE A SAÚDE ÓSSEA

COM SALMÃO ENLATADO COM ESPINHAS JUNTAMENTE COM VEGETAIS VERDES, COMO COUVE OU RÚCULA, QUE SÃO EXCELENTES FONTES DE MAGNÉSIO E VITAMINA K.

Selénio:

O selénio desempenha um importante papel como cofator necessário para a produção de glutationa, considerada o principal antioxidante do organismo que confere proteção contra o stress oxidativo. [10] Além disso, o selénio liga-se a metais pesados, incluindo mercúrio, cádmio e tálio, eliminando-os com segurança. [3] Algumas das melhores fontes de selénio provêm do mar, como os produtos do mar do Alasca, que também incluem nutrientes, como proteína, vitamina D, vitamina B-12 e os ácidos gordos ómega-3 essenciais, DHA e EPA. Existem também fontes vegetais ricas em selénio, como castanha do Brasil, espinafres e cereais cultivados em solo rico em selénio.

A combinação de produtos do mar do Alasca com uma dieta rica em vegetais atua de forma sinérgica, proporcionando nutrientes necessários, como o selénio e fitonutrientes para redução dos danos e stress oxidativos causados ao organismo.

SINERGIA DOS ALIMENTOS:

A combinação de produtos do mar do Alasca contendo um elevado teor de gordura, como o salmão real ou o peixe-carvão, com alimentos ricos em vitamina A, como os pimentos, batata doce, espinafres, cenouras ou brócolos, contribui para a absorção da vitamina A pelo organismo.

ADICIONE BRÓCULOS ASSADOS *ou* BATATA DOCE *à sua refeição*

A combinação de produtos do mar do Alasca contendo um elevado teor de gordura, como o salmão real ou o peixe-carvão, com alimentos ricos em vitamina E como as sementes de girassol, amêndoas, pinhões ou espinafres, ajuda o seu organismo a absorver a vitamina E.

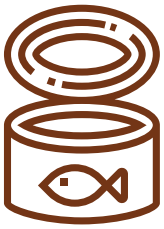
JUNTE SEMENTES DE GIRASSOL À SUA SALADA DE ESPNAFRES E 115 G DE SALMÃO GRELHADO

A adição de peixe ou produtos do mar do Alasca à sua dieta à base de plantas 2-3x/semana assegura uma ingestão adequada de B12 que estimula uma boa replicação do ADN e uma função neurológica saudável e preenche as lacunas nutricionais das dietas vegetarianas. Os mariscos, como o Caranguejo Real, das Neves ou de Dungeness do Alasca, são fontes especialmente ricas em B12.

O marisco pode fornecer

~150% DEL DO VD (VALOR DIÁRIO) DE B12

O consumo de salmão enlatado com espinhas é uma excelente forma de adicionar cálcio e Vitamina D a uma dieta à base de plantas. Uma dose de 115 g contém aproximadamente 200 mg de cálcio, assegurando 20% do VD. O salmão em lata é também extremamente versátil. Experimente juntar hambúrgueres ou pasteis de salmão, salmão e arroz frito, almôndegas de salmão com batata doce ou barcos de abacate e salmão confecionados com salmão em lata à sua próxima refeição.



JUNTE ALMONDEGAS DE **SALMÃO** COM BATATA DOCE OU BARCOS DE ABACATE E **SALMÃO** CONFECIONADOS COM **SALMÃO** EM LATA À SUA PRÓXIMA REFEIÇÃO

Combine produtos do mar do Alasca que são boas fontes de ferro heme com alimentos ricos em vitamina C para aumentar a absorção do ferro. As combinações podem incluir bacalhau recheado com **ESPINAFRES COM NATAS**, tacos de peixe com **PIMENTOS**, a adição de **LIMÃO** ao peixe, ou tacos de peixe com **MORANGOS** e molho de **ABACATE.**

Para uma saúde óssea ótima, consuma salmão selvagem do Alasca enlatado com espinhas, rico em cálcio e vitamina D juntamente com alimentos ricos em vitamina K2, como gema de ovo, manteiga e queijo. As vitaminas A e D são ambas ativadas pela vitamina K2. Prepare deliciosos ovos benedict com salmão em lata, um ovo escalfado, molho holandês e enfeite com rúcula para uma refeição repleta de cálcio, vitamina D, vitamina K2 e vitamina A.

VITAMINA D, VITAMINA K2 E VITAMINA A

FONTES

1. Jacobs D.R., Tapsell L.C. "Food synergy: the key to a healthy diet." *Proceedings of the Nutrition Society* (2013), 72, 200-206
2. Jacobs D.R., Tapsell L.C., Temple, N.J. "Food Synergy: The Key to Balancing the Nutrition Research Effort." *Public Health Reviews*, (2012), Vol. 33, No 2
3. Whanger, P. D. "Selenium in the treatment of heavy metal poisoning and chemical carcinogenesis." *Journal of trace elements and electrolytes in health and disease* (1992), 6.4: 209-221
4. Jacobs D.R., Steffen L.M. "Nutrients, food, and dietary patterns as exposures in research: a framework for food synergy." *The American Journal of Clinical Nutrition*, (2003) Volume 78, Issue 3, 508-513
5. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets, *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, (2016), Volume 116, Number 12
6. Position of the academy of nutrition and dietetics: dietary fatty acids for healthy adults, *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, (2014), 114 (1): 136-53
7. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements, *Zinc Fact Sheet for Health Professionals*, https://ods.od.nih.gov/factsheets/Zinc-HealthProfessional/ Accessed August 2019
8. The National Academies Press; *Dietary Reference Intakes for Calcium, Phosphorus, Magnesium, Vitamin D and Fluoride*, 1997, https://www.nap.edu/catalog/5776/dietary-reference-intakes-for-calcium-phosphorus-magnesium-vitamin-d-and-fluoride
9. Pizzorno Laura *"Your Bones: How You Can Prevent Osteoporosis & Have Strong Bones For Life – Naturally"* Edinburg, Praktikos Books, 2013
10. Pizzorno J. *"Glutathione!"* Integr Med (Encinitas) 2014 Feb; 13(1): 8-12
11. Lacatusu C., Grigorescu E., Floria M. Onofriescu A., Mihai B. *"The Mediterranean Diet: From Environment-Driven Food Culture to an Emerging Medical Prescription"* Int J Environ Res Public health 2019 Mar; 16(6): 942
12. Lonnerdal B *"Dietary factors influencing zinc absorption."* J Nutr. 2000 May; 130(5S Suppl): 1378S-83S
13. Saunders A.V., Craig W.J., Baines S.K. *"Zinc and vegetarian diets"* MJA 2012 June; Open 1 Suppl 2
14. National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements, *Iodine Fact Sheet for Health Professionals* https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-Consumer/ Accessed August 2019

ALASKA SEAFOOD MARKETING INSTITUTE

Escritório de administração e marketing internacional: 311 N Franklin Street, Suite 200 Juneau, AK 99801-1147 // P: +1.907.465.5560 // www.alaskaseafood.org

Escritório regional do sul da europa: +34 93 589 8547 // dmcclellan@alaskaseafood.org // www.alaskaseafood.pt