

## Salmão - Rico em gorduras da classe ômega-3 e vitamina D

O salmão é um grande peixe da família Salmonídea, que também inclui as trutas. É muito conhecido como o peixe do sashimi, sendo servido cru com wasabi e shoyu. Como fonte alimentar para os humanos, destaca-se por seu alto teor de gorduras polinsaturadas da classe ômega-3. Estas gorduras são encontradas, respectivamente, nos vegetais (soja, canola e linhaça) e em peixes de águas frias (arenque, sardinha e salmão).

As gorduras polinsaturadas da classe ômega-3 promovem redução dos triglicérides sanguíneos, podendo ainda exercer outros efeitos cardiovasculares como redução da viscosidade do sangue, relaxamento dos vasos e também efeitos antiarrítmicos (previnem o aparecimento de anormalidades elétricas do coração). O salmão também é rico em vitamina D, a qual é fundamental para a fixação do cálcio nos ossos.

Cada porção de 110 gramas de salmão (grelhado ou assado) contém:

Item - Quantidade - Necessidade Diária\*

-Calorias - 261 kcal - 10%

-Vitamina D - 411 UI - 102%

-Gorduras polinsaturadas da classe Ômega-3 - 2 gramas - 87%

-Proteínas - 29 gramas - 58%

\*Dados baseados em uma dieta de 2.500 kcal por dia.

Fonte: Wikipédia.