

Sardinha em lata é aliada contra o câncer

O peixe enlatado ainda age na prevenção da osteoporose, é fonte de vitaminas e afasta o risco de tumores

Segundo o best seller "Anticâncer – Prevenir e vencer usando nossas defesas naturais", a sardinha enlatada faz parte da lista de alimentos que auxiliam na prevenção do câncer. Isso porque esses alimentos, chamados de peixes gordos, têm alto poder de agir contra os radicais livres e retardar o crescimento das células cancerígenas.

Estudos ainda revelam que os riscos de cânceres, como cólon, mama, próstata e rim reduzem consideravelmente em pessoas que consomem peixe pelo menos duas vezes na semana.

A sardinha é rica em ômega 3 e é conhecida como uma boa fornecedora de proteína para o corpo. Além disso, enquanto 100% da sardinha grelhada em casa possui 247 calorias, a mesma quantidade do alimento na lata tem 206, ou seja, 17% de redução em calorias.

"O peixe quando conservado em óleo de soja ou em azeite na lata não tem seus nutrientes dissipados, já que o processo de preparação do alimento enlatado é diferenciado. O peixe é colocado cru dentro da lata e depois de ser hermeticamente fechada, a embalagem é levada a fornos em altas temperaturas, garantindo ainda mais a preservação dos nutrientes, como o ômega 3" – garante Thais Fagury, engenheira de alimentos.

E os benefícios do alimento não param por aí: as duas versões da sardinha são abastecidas de vitamina A, niacina, B6 e B12, além de minerais como o ferro, fósforo, magnésio, sódio e cálcio – substâncias que atuam diretamente na prevenção de cânceres e da osteoporose.

Sobre a Abeaço

A Associação Brasileira de Embalagem de Aço foi criada em maio de 2003 para fortalecer o mercado de embalagem de aço e dar suporte técnico e mercadológico a seus fabricantes. A entidade também busca aproximar interesses de toda a cadeia produtiva para desenvolver soluções, produtos e negócios para os seus associados, no Brasil e no exterior.

Fonte: Livro de David Servan-Schreiber "Anticâncer – Prevenir e vencer usando nossas defesas naturais" conta a experiência pessoal do médico e autor, que após superar dois cânceres, resolveu compartilhar seu conhecimento. O livro já vendeu mais de 250 mil exemplares e foi publicado em 26 países.