

Margrill aconselha o consumo de sardinha

01-07-2018



A sardinha, produto integrante do portefólio da marca Margrill, é um peixe de água salgada, que pertence à família denominada *Clupeidae* e é conhecida por ser um peixe com alto índice de gordura, considerada boa, e uma excelente fonte de ómega 3. Através dos ácidos gordos EPA e DHA, que ajudam na diminuição do nível de mau colesterol (LDL) e nível de triglicéridos, auxiliam de forma genérica a saúde cardiovascular.

Forte em proteína, a sardinha é uma aliada na redução da pressão arterial e controlo da diabetes, sendo igualmente uma fonte de vitaminas, tais como a vitamina B12, que ajuda na manutenção do nível de homocisteína, que previne a aterosclerose e contribui para o bom funcionamento do sistema nervoso, assim como a vitamina D, que auxilia na absorção de cálcio, promovendo ossos mais fortes.

Rica em cálcio, ferro, magnésio e fósforo, pode ser uma aliada no processo de ganho de massa muscular, assim como no desenvolvimento dos tecidos conjuntivos, além do fortalecimento de anticorpos, que promovem a imunidade. Com coenzima Q10, um antioxidante que ajuda a restringir os depósitos de mau colesterol (LDL) nas artérias, e selénio, é também útil para neutralizar os radicais livres e proteger os órgãos contra danos.

A Margrill tem disponível sardinha e petinga, tanto em saco como a granel.

Aproveite a época do ano, que convida a saborear pratos leves e saudáveis, e faça da sardinha rainha - uma opção cheia de benefícios para a saúde.