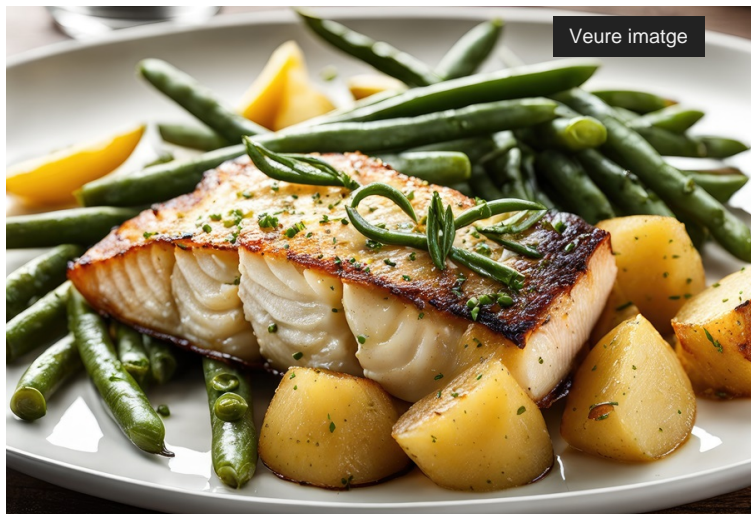


Propietats del bacallà i beneficis per a la salut

11/01/2024

El bacallà és un peix molt recomanat dins d'una dieta equilibrada per la seva aportació de nutrients beneficiosos per a la salut i la seva versatilitat en la cuina. Descobreix aquí per què el bacallà és tan preuat en la cuina i quin és el millor bacallà del món [



/shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00002.xml]

El bacallà és peix blanc o blau?

El bacallà està inclòs dins de la varietat de peix blanc. La diferència entre tots dos grups, blanc o blau, ve marcada per la quantitat de greix i àcids grassos presents en la carn del peix.

En aquest cas, el bacallà té un contingut de greix molt baix, generalment un 1%. Dins del grup de peixos blancs s'inclouen el lluç, el llobarro, el llenguado o l'orada.

Quins nutrients té el bacallà?

El bacallà, malgrat tenir un índex de greix molt baix, posseeix molts altres nutrients beneficiosos per a la salut.

És molt ric en proteïnes d'alt valor biològic, de fet, podríem dir que la proporció de proteïnes que conté, uns 17,7 g aproximadament per cada 100 g, és similar al de la carn.

Tot el contingut en greix del bacallà està format per àcids grassos omega-3. Aquest tipus d'àcid gras poliinsaturat és el que li atorga el paper de protegir el sistema cardiovascular.

El bacallà també conté una alta quantitat de magnesi, potassi, fòsfor, seleni, vitamina D i B12.

Propietats i beneficis

Només coneixent els nutrients, es pot apreciar que es tracta d'un peix molt saludable. Però, més enllà dels seus valors nutricionals, el bacallà posseeix moltes propietats i beneficis que el converteixen en una opció recomanable.

- **Opció saludable i nutritiva.** El bacallà és un peix molt lleuger, amb molt poca quantitat de greix i sense sucre, però saciant, perfecte per a aquells que busquin controlar les seves calories. Per contra, conté altres nutrients molt positius per a la salut.
- **Manté la massa muscular.** Gràcies a l'aportació de proteïnes d'alta qualitat del bacallà ajuden en el manteniment muscular i la regeneració de teixits.
- **Redueix els nivells de colesterol.** L'omega-3 i la niacina, presents en el bacallà, són els que contribueixen a baixar els nivells de triglicèrids en sang, controlant així el colesterol.
- **Millora la salut cardiovascular.** Els àcids grassos omega-3 també prevenen les inflamacions, milloren la pressió arterial, redueixen el risc d'arrítmies i altres malalties cardíques.
- **Versatilitat en la cuina.** El sabor del bacallà et pot agradar més o menys, però queda perfecte de totes les maneres, al forn, a la graella, en salses, en sopes, fins i tot en amanides.

Propietats del bacallà salat

La tècnica de la salaó ha estat clau en la història del bacallà, ja que va permetre que es transportés durant llargues distàncies sense perdre la seva qualitat, convertint-se durant molt de temps en una moneda de canvi del comerç internacional.

La salaó no sols actua com a mètode de conservació, sinó que li atorga una textura més ferma i un sabor més intens i salat. Per això, el consum del bacallà salat en persones que segueixen dietes hiposòdiques ha de ser controlat.

Propietats del bacallà congelat

Un altre mètode de conservació és el bacallà congelat. Seguint aquesta tècnica, es mantenen moltes propietats del bacallà fresc, a més de ser més senzill de trobar durant tot l'any i en múltiples formes: llocs de bacallà MSC, cua de bacallà, morro de bacallà dessalat, centres, tàrtar de bacallà o penca.

Definitivament, és una bona idea incloure el bacallà en la teva dieta!



LA PESCA SOSTENIBLE [

</shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00004.xml>]

Descobreix com es duu a terme la pesca sostenible!

