

**Jornal Regional/  
Portal Regional  
muito mais  
digital**

**Comercial e Redação:**  
(18) 99764-1912

**Assinaturas:**  
(18) 99180-8742

**E-mails:**  
jornalismo@portalregional.net.br  
comercial@portalregional.net.br  
atosoficiais@portalregional.net.br

**Jornal Regional**  
DIGITAL

JOSÉ FERNANDO PEREIRA DOS SANTOS

**CNPJ**  
15.763.376/0001-25  
**Inscr. Est.**  
292.119.846.111  
**Rua:**  
Cristina Pompilio Schmidt, Nº 42  
**Bairro:**  
Frei Moacir I

**Representante em  
São Paulo: Revesp**  
**Diretor:** José Fernando Pereira  
dos Santos  
**Jornalista Responsável:**  
Gilmir Pinatto  
(Mtb 24051)

# Proteínas de alta qualidade e vitamina A: veja benefícios do fígado de boi

Há quem ame o sabor forte do fígado bovino e também quem se atrai pelo preço mais baixo do que outras partes do boi nos mercados e açougues. Mas do ponto de vista nutricional, a melhor característica desse alimento presente no prato de milhares de brasileiros são os diversos benefícios que ele oferece ao organismo.

O corte é uma víscera e se destaca entre outros alimentos da mesma categoria por ter alta digestibilidade, ser rico em vitamina A e por ser fonte de vitaminas do complexo B (B1, B2, B3, B5, B6 e B12), ferro e proteínas.

## PUBLICIDADE

A seguir, veja os principais benefícios, listados por nutricionistas, de consumir fígado de boi com mais frequência.



Imagem: iStock

### 1. Diminui inflamação

A vitamina B12 encontrada no fígado pode ajudar a aliviar os processos inflamatórios como asma e artrite, pois impede a liberação de agentes químicos responsáveis por sintomas inflamatórios, como inchaço e dor.

O componente também tem papel importante no metabolismo e contribui para que a pessoa sintam menos fadiga —mental e

física— no dia a dia.

### 2. Contém proteínas de alta qualidade

Assim como qualquer parte do boi, o fígado tem alta quantidade de proteínas —são 29,9 gramas para 100 gramas da víscera cozida, uma quantidade que contém 225 calorias.

Quando ingerida, a proteína se transforma em aminoácidos essenciais, que são aqueles

que o corpo não consegue produzir naturalmente (só por meio de alimentos ou suplementos), mas que é de grande importância para garantir o bom funcionamento dos músculos e dos órgãos.

Fígado acebolado é um prato comum, mas muito nutritivo

**Fontes:** Lorena Ellen Da Silva Lima, nutricionista da AmorSaúde Teresina Centro; Victor Machado, nutricionista, pós-graduado em nutrição esportiva e colunista de VivaBem; Daniele Cambuí, nutricionista do Vera Cruz Hospital; TACO (Tabela Brasileira de Composição de Alimentos).

23  
qua



↓ 22°  
↑ 30°

83%

Sol com muitas nuvens durante o dia. Períodos de nublado, com chuva a qualquer hora.



Madrugada



Manhã



Tarde



Noite