

# Avaliação do pescado como fonte de riboflavina e tiamina

Cristina Flores, Mariana Santos

Departamento de Alimentação e Nutrição, INSA, IP, Av. Padre Cruz, 1649-016 Lisboa, Portugal

cristina.flores@insa.min-saude.pt

## INTRODUÇÃO

A principal função das vitaminas hidrossolúveis resulta da sua conversão ou ativação em coenzimas sendo a sua ingestão, regular em quantidades adequadas, fundamental para a manutenção de uma atividade metabólica normal.

Neste estudo pretendeu-se avaliar o contributo, da ingestão das espécies de pescado mais consumidas em Portugal, para a obtenção da Dose Diária Recomendada das vitaminas B1 (tiamina) e B2 (riboflavina).

## METODOLOGIAS



### Amostragem

Foram analisadas 19 amostras de 16 espécies diferentes:

Cada uma das amostra é uma *pool* de 12 sub-amostras, adquiridas em restaurantes do concelho de Lisboa e que, pretendem incluir as receitas mais frequentemente utilizadas na sua preparação; tradicionalmente o peixe em Portugal é consumido **grelhado, cozido, assado, estufado e frito**.

### Metodologia Analítica

**Extração** – Ácida seguida de enzimática

**Separação** - Cromatografia líquida de alta resolução, em fase reversa

**Quantificação** - Calibração externa

**Deteção** - Fluorimétrica

## RESULTADOS

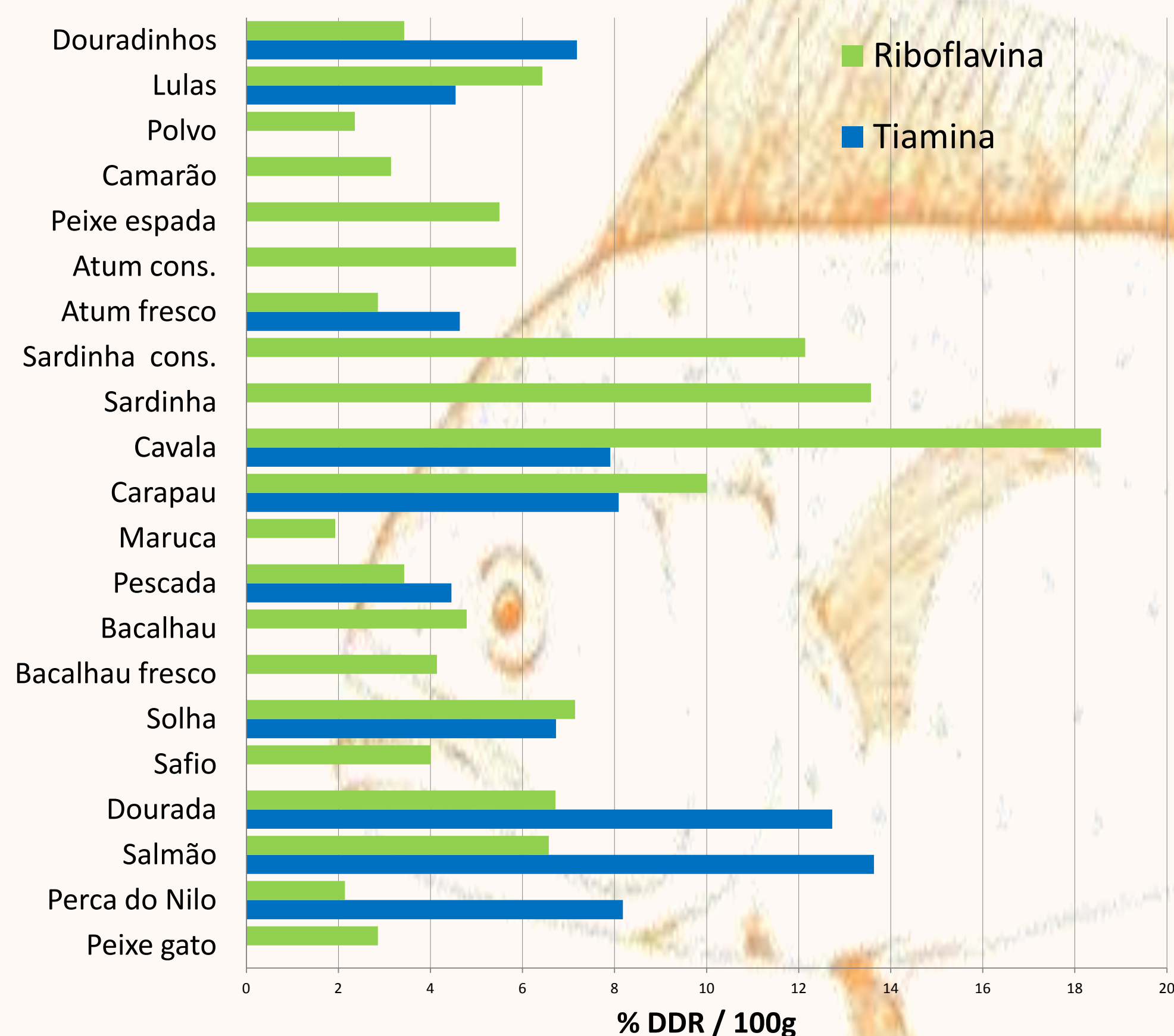


Gráfico 1 - Contribuição das refeições de pescado para a ingestão da DDR de tiamina e riboflavina (mg / 100g parte edível)

Tabela 1 - Contribuição das refeições de pescado para a ingestão da DDR das vitaminas B1 e B2 mg / 100g parte edível

| Amostra           | Tiamina mg/100g | % DDR / 100g | Riboflavina mg/100g | % DDR / 100g |
|-------------------|-----------------|--------------|---------------------|--------------|
| Peixe gato        | <0,05           | 0            | 0,04                | 3            |
| Perca do Nilo     | 0,09            | 8            | 0,03                | 2            |
| Salmão            | 0,15            | 14           | 0,092               | 7            |
| Dourada           | 0,14            | 13           | 0,094               | 7            |
| Safio             | <0,05           | 0            | 0,056               | 4            |
| Solha             | 0,074           | 7            | 0,1                 | 7            |
| Bacalhau fresco   | <0,05           | 0            | 0,058               | 4            |
| Bacalhau          | <0,05           | 0            | 0,067               | 5            |
| Pescada           | 0,049           | 4            | 0,048               | 3            |
| Maruca            | <0,05           | 0            | 0,027               | 2            |
| Carapau           | 0,089           | 8            | 0,14                | 10           |
| Cavala            | 0,087           | 8            | 0,26                | 19           |
| Sardinha          | <0,05           | 0            | 0,19                | 14           |
| Sardinha conserva | <0,05           | 0            | 0,17                | 12           |
| Atum fresco       | 0,051           | 5            | 0,04                | 3            |
| Atum conserva     | <0,05           | 0            | 0,082               | 6            |
| Peixe espada      | <0,05           | 0            | 0,077               | 6            |
| Camarão           | <0,05           | 0            | 0,044               | 3            |
| Polvo             | <0,05           | 0            | 0,033               | 2            |
| Lulas             | 0,05            | 5            | 0,09                | 6            |
| Douradinhos       | 0,079           | 7            | 0,048               | 3            |

DDR - Dose diária Recomendada  
DDR Tiamina - 1,1 mg  
DDR Riboflavina - 1,4 mg



## DISCUSSÃO

Das amostras analisadas verificou-se que a cavala é a que tem o teor mais elevado em riboflavina (19% DDR / 100g de parte edível) sendo a perca do Nilo, a maruca e o polvo as que menos contribuem para a ingestão desta vitamina (2% DDR / 100g de parte edível).

Relativamente à tiamina, não foi detetada em 11 das amostras analisadas.

Nas restantes amostras, o teor em tiamina varia entre (14% DDR / 100g de parte edível), no salmão e (4% DDR / 100g de parte edível) na pescada.

## REFERÊNCIAS