

O valor nutricional da Ostra

As ostras são moluscos que crescem no interior de conchas calcificadas. Sua forma ?

Quando alguma substância entra no corpo da ostra, ela passa a produzir uma resina em sua volta, para se proteger, assim depois de algum tempo, forma-se a pérola - que pode ser: branca, azul, cinza, preta, vermelha e verde.

Os maiores produtores de ostra, são: Itália, Portugal, Inglaterra, França, Bélgica e Holanda. O Brasil, também tem uma ótima produção. Em Santa Catarina e Florianópolis esse ramo é muito importante para o campo econômico.

Conforme o local de sua origem a ostra tem um valor nutricional diferente. A sua composição é muito rica em vitamina B12, C e A, além do potássio, fósforo, zinco, s?

A ostra, tem na sua composição 80 a 90%, de água , por esse motivo ela ajuda muito na nossa hidratação que se completa com outros antioxidantes, para fazer uma varredura dos radicais livres no nosso organismo. Assim as funções imunológicas podem se reproduzir estimulando as células cerebrais e ainda aumentando a produção da testosterona.

Sempre que quiser consumi-la, procure um lugar que você confie para evitar qualquer problema de contaminação, porque a ostra é geralmente ingerida crua. As regiões praias são as ideais, mas mesmo assim convém ter cuidado. Além de crua, existem várias outras maneiras de se comer a ostra, como em sopas, com legumes ou nos molhos de qualquer massa de sua preferência.

O seu consumo é recomendado, pois ela é muito rica em nutrientes, trazendo benefícios inigualáveis para a nossa saúde.

Preocupar-se com a saúde é algo natural em quem busca estabelecer harmonia em sua vida. Nos dias de hoje, inclusive, há diversas soluções no mercado especificamente customizadas para esse tipo de consumidor. [Produtos, como por exemplo, Max Burn, possuem diversos atributos nutritivos similares aos que se encontra na ostra.](#) Não deixe de conferir.

Obra original disponível em:

<http://www.overmundo.com.br/banco/o-valor-nutricional-da-ostra>