

Sushi: O Segredo Da Longevidade



SUMÁRIO

<i>Introdução.....</i>	<i>02</i>
<i>Peixes e Frutos do Mar.....</i>	<i>03</i>
<i>Arroz.....</i>	<i>04</i>
<i>Gengibre.....</i>	<i>05</i>
<i>Molho de Soja(Shoyu).....</i>	<i>06</i>
<i>Nori.....</i>	<i>07</i>
<i>Wasabi.....</i>	<i>08</i>
<i>Gergelim.....</i>	<i>09</i>
<i>Agradecimentos.....</i>	<i>10</i>
<i>Contato.....</i>	<i>11</i>

INTRODUÇÃO

O **sushi** não é só super **delicioso**, também faz muito **bem** a nossa **saúde**. É uma **dádiva** imensa poder degustar a comida que você **ama** sem ter que pagar por esse **prazer** com a sua **saúde**. É bastante difundido os **benefícios** para a saúde dessa junção típica japonesa de **peixe e arroz**. A expectativa média de **vida** no Japão, por exemplo, tanto os homens quanto às mulheres é das **mais altas do mundo**.

Peixes & Frutos do Mar

O Sushi tem **poucas calorias**. Os peixes de carne branca, como o robalo e o vermelho, têm **menos de 100 calorias** por 100g. Mesmo os peixes mais **suculentos**, como a cavala e a enguia, e até os cortes mais gordurosos do atum, como o toro, tem **menos de 200 calorias** por 100g. Peixes oleosos tem alto teor de **ômega 3**, que **evita doenças** do coração, derrames e artrite.



Arroz

Mais da metade da população mundial *vive* do arroz. **Excelente** fonte de carboidratos e proteínas, **não tem glúten**, o que é indicado para aqueles que têm alergia ao trigo.



Gengibre

Como o vinagre, o gengibre é um ***antisséptico natural***. Ajuda a digestão, além de ajudar o ***sistema imunológico*** e auxiliar o corpo a lutar contra gripes e resfriados.



Molho de Soja(Shoyu)

Tem **alto teor** de magnésio, potássio e ferro, além de vitaminas. Os produtos à base de soja contém **fitoestrogênios**, que vem sendo usado com **sucesso** no tratamento de problemas com a menopausa. O tamari, que não contém trigo, é uma **excelente** alternativa para quem tem alergia ao trigo.



Nori

A alga marinha pode ser um alimento estranho para algumas pessoas, mas é ***altamente nutritiva***.

Contém proteínas e minerais - iodo, em especial - e é rica em vitaminas A, B1, B2, B6, niacina e vitamina C.

Ajuda a evitar a formação de depósitos de colesterol nos vasos sanguíneos. Quanto mais escura a nori, maior a qualidade.



Wasabi

Rica em vitamina C, a wasabi **estimula** a produção de saliva e a digestão. Tem propriedades antibacteriana.



Gergelim

O gergelim é uma **excelente fonte** de proteínas, rico em **gorduras do bem** e com grande concentração de fibras. É indicado no **controle** da glicemia sanguínea, além disso **fortalece** tendões e ossos, **melhora** a elasticidade da pele e desenvolve forte poder antioxidante nas células.



Agradecimento

Gostaríamos de te agradecer por baixar nosso Ebook e nos ajudar a disseminar informações sobre essa culinária tão amada, e fazer nossos canais crescerem cada vez mais.

Quero agradecer a nosso grupo de desenvolvimento de múltiplas habilidades, grupo sem limites, por nos proporcionar ferramentas necessárias para o desenvolvimento do nosso Ebook.



Contatos

Caso você queira compartilhar alguma ideia ou nos dá uma sugestão basta enviar um e-mail para **vitormousinho.sushi@gmail.com** ou entrar em contato pelos números (82)9.9691-7703 ou (82)9.96308139.

Também segue a gente nas redes sociais:

Facebook: **Sushman Vitor Mousinho**

Instagram: **@SushmanVitorMousinho**

Snap: **VitorMousinhoo**

Um Forte Abraço, e até logo,

Vitor Mousinho
Sushman