

## Comer formigas faz bem para os olhos?



Não existem evidências científicas de que o exótico petisco realmente traga vantagens para a visão, porém, as formigas, assim como todos os insetos, são ricas em proteínas e pobres em carboidratos, gorduras saturadas, em sódio, potássio, zinco, fósforo, manganês, magnésio, ferro, cobre e cálcio.

Pesquisas garantem que as formigas tenham em torno de 42% de proteínas, enquanto o frango contém 23% e a carne bovina 20%.

Portanto, o mais provável é que essa história surgiu como tentativa de que pessoas não rejeitassem o alimento em que a formiga tivesse caminhado. Outra força que impulsiona esse mito de que comer formigas faz bem é o fato dos insetos serem os animais mais abundantes do planeta.

**Fonte: Guia Animal**

