

Сардины – любимая консервированная пища диетологов. Она станет отличной закуской или дополнением к ужину. Это хороший источник белка, кальция, витамина D, жирных кислот омега-3, фосфора, железа.

Вот несколько преимуществ консервированных сардин для здоровья.

Готовый к употреблению продукт. Консервированные сардины можно есть прямо из банки. Также это идеальный перекус в середине дня.

Источник белка. В банке на 3 унции (90 мл) содержится почти 50% рекомендуемой суточной нормы белка для взрослого человека. Это хорошо насыщает.

Поддержание здоровья костей. В сардинах есть как кальций, так и витамин D. В одной банке на 90 мл содержится 22% рекомендуемой суточной нормы кальция, 18% суточной нормы витамина D, почти 30% суточной нормы фосфора.



Photo: Getty Images. EatingWell design

Источник железа. Одна порция в банке на 90 мл содержит 15% от рекомендуемой суточной нормы железа.

Много жирных кислот омега-3. Каждая порция в 90 мл (банка) сардин – это 1,1 г жирных кислот омега-3.

Мало ртути. В сардинах ртути меньше, чем в более крупной рыбе.

Универсальность. Вы можете добавлять консервированные сардины в салат, пасту или другие блюда.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.