

Известно, что регулярное употребление рыбы благотворно влияет на работу сердца, обмена веществ, гормональный баланс. При этом некоторые варианты полезнее других.

**Лосось.** Он богат жирными кислотами омега-3 и содержит мало ртути. Кроме того, из лосося вы получаете белок, аминокислоты, различные витамины и минералы.

**Скумбрия.** Эта рыба содержит много омега-3 и других полезных для здоровья жиров. Атлантическая скумбрия – экологически чистый продукт. В ней есть постный белок, кальций, магний, калий, селен, витамины группы B, витамин D.

**Сардины.** Это хороший источник жирных кислот омега-3, кальция, калия, магния, цинка, цианина. В сардинах больше железа, чем в других видах рыб.



GMVozd / Getty Images

**Радужная форель.** Она даст организму омега-3 жирные кислоты, белок, кальций,

магний, фосфор, калий, цинк, селен, ниацин, витамин D. Эта рыба полезна для сердца за счёт высокого содержания белка и низкого содержания насыщенных жиров.

**Анчоусы.** В порции этой рыбы содержится 17 г белка и большое количество омега-3.

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