

## Много омега-3 и другие причины, по которым вам нужно есть больше консервированной рыбы

Консервированная рыба – бюджетная и вкусная альтернатива замороженным и свежим морепродуктам. Вот почему вам стоит покупать рыбные консервы чаще.

**Отличный источник омега-3.** Эти жирные кислоты организм не может вырабатывать самостоятельно, поэтому они должны поступать с пищей. Омега-3 обладают противовоспалительным действием, могут поддерживать здоровье сердца, облегчить симптомы остеоартрита.

**Хранится дольше, чем свежий или замороженный вариант.** Консервированная рыба долго хранится. Благодаря этому вы получаете отличный источник белка.

**Может быть выловлена с помощью устойчивых методов рыболовства.** Информацию об этом ищите на этикетке.

Много омега-3 и другие причины, по которым вам нужно есть  
больше консервированной рыбы



Marcus Nilsson

**Отличный источник витамина D и кальция.** Речь идёт о консервированных тунце, лососе, форели, сардинах.

**Вкусно и универсально.** Какие-то виды консервированной рыбы вы можете есть прямо из банки, а какие-то – добавлять в блюда.

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