

Улучшение здоровья сердца и другие преимущества регулярного употребления тунца

В тунце много высококачественного белка, жирных кислот омега-3, витаминов и минералов. Кроме того, консервированный вариант очень удобен и просто в приготовлении. Важно при этом понимать, что некоторые виды тунца содержат большое количество ртути.

Вот какую пользу для здоровья вы получите от употребления в пищу тунца.

Улучшение здоровья сердца. Американская кардиологическая ассоциация рекомендует употреблять две порции рыбы в неделю. Особенно это касается жирной рыбы, такой как тунец. Исследования показывают, что более высокое потребление рыбы связано с более низкими показателями ишемической болезни сердца. Для этого нужно есть 60 г рыбы в день.

Улучшение здоровья глаз. Научные работы связывают диеты с низким содержанием омега-3 жирных кислот с разрушением клетчатки. Согласно Диетическим рекомендациям для американцев, в неделю нужно съедать не менее 227 г рыбы в неделю.

Более низкий уровень воспалений. Употребление тунца поможет вам поддерживать здоровый баланс омега-6 и омега-3 жирных кислот. Также эта рыба – источник витамина D, который важен для регулирования воспаления.

Улучшение здоровья сердца и другие преимущества регулярного употребления тунца



Copyright Canva

Лучшее насыщение. Белок в тунце помогает уровню сахара в крови расти медленно и плавно. Это способствует устойчивому уровню энергии и сытости.

Предотвращение дефицита витамина D. В 85 г консервированного белого тунца содержится 68 МЕ, или 11% от дневной нормы.

Улучшение настроения. Согласно исследованиям, низкий уровень витамина D связан с более высокими показателями тревожности и депрессии, а включение добавок омега-3 и витамина D в рацион улучшает результаты лечения депрессии.

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