

Жирная рыба содержит большое количество омега-3. За счёт этого она может уменьшить хроническое воспаление, снизить вероятность развития болезней сердца, диабета 2 типа, рака, болезни Альцгеймера.

В лососе, тунце, скумбрии, сардинах, анчоусах много омега-3 жирных кислот. Они важны для уменьшения воспаления в организме, отмечает Лорен Манакер, магистр наук, зарегистрированный диетолог. Согласно результатам одного исследования, две-три порции рыбы в неделю снижают вероятность развития сердечно-сосудистых заболеваний и их последствий на 8% и 10% соответственно. А если употреблять рыбу каждый день, то можно снизить риск возникновения болезней сердца до 30%.



Photographer Victor Protasio, Food Stylist Chelsea Zimmer, Prop Stylist Christina Daley

Кроме того, незаменимые жирные кислоты омега-3 важны для здоровья сердца, мозга, кожи. Об этом сказала Мэдди Паскуариелло, магистр наук, сертифицированный диетолог.

Американская кардиологическая ассоциация рекомендует не реже двух раз в неделю съедать 85 г рыбы, желательно жирной.

Также жирная рыба – это отличный источник белка, селена, витамина D.

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