

Консервированную рыбу сейчас можно купить практически везде. Но стоит ли её очищать от мелких косточек?

Обычно при консервировании рыбы кости размягчаются и становятся легко жевательными и усваиваемыми. Это делает их безопасными для употребления, говорит Рима Кляйнер, магистр наук, сертифицированный диетолог и голос Dish on Fish. Но есть исключения. Луиза Мейсон, магистр наук, сертифицированная медсестра, не рекомендует есть цельные консервированные кости людям, имеющим проблемы с глотанием после лучевой терапии, нелеченую ГЭРБ, детям младше 3 лет.



DustyPixel / Getty Images

Вы можете также размягчить сардины или лосося с лимонным соком, чтобы ещё сильнее разрушить структуру костей перед употреблением рыбы.

Консервированная рыба – один из самых эффективных диетических источников биодоступного кальция. Кроме того, в консервированных косточках есть бор. Это

вещество важно для метаболизма эстрогена и сохранения костей.

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