

Согласно Диетическим рекомендациям для американцев, здоровым взрослым нужно есть 230-280 г рыбы в неделю. Вот как это влияет на ваш организм.

**Улучшение здоровья сердца.** Рыба, особенно жирная холодноводная (к примеру, лосось), даёт организму омега-3. Исследования демонстрируют, что на каждые 20 г рыбы в сутки, которые вы едите, вероятность столкнуться с болезнями сердца и риск смертности снижается на 4%.

**Поддержание беременности.** Из рыбы вы получите питательные вещества, поддерживающие развитие мозга ребёнка. Также это снижает риск преждевременных родов, но сосредоточьтесь на употреблении лосося и трески (в них мало ртути).

**Получение когнитивных преимуществ.** Рыба содержит питательные вещества, поддерживающие здоровье мозга. Это в том числе витамин В12, холин и жирные кислоты омега-3. Согласно научным данным, употребление рыбы связано с уменьшением развития болезни Альцгеймера и лёгкого снижения когнитивных способностей.



EatingWell

**Улучшение психического здоровья.** Дело в том, что низкий уровень витамина D и жирных кислот омега-3 связывают с депрессивными расстройствами.

**Уменьшение воспаления.** Хроническое воспаление эксперты связывают с множеством болезней. В том числе с раком, заболеваниями сердца, артритом, диабетом. Омега-3 жирные кислоты – одни из лучших веществ, помогающих справиться с этим воспалением.

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