



Полезные свойства рыбы и морепродуктов для человека.



Обеспечивают йодом организм — в сто раз больше, чем в мясных продуктах.
Соединения йода и железа, содержащиеся практически во всех видах морепродуктах благотворно влияют на работу головного мозга человека. Люди, употребляющие в пищу дары моря менее подвержены депрессиям и стрессам (калоризатор).



Содержат аминокислоту таурин. Она регулирует кровяное давление (необходимо при гипертонии), помогает вырабатывать инсулин (поддерживает правильный уровень сахара в крови) и способствует нормальному обмену калия и других минералов (предупреждает нарушения сердечного ритма).

Мясо морепродуктов очень богато минералами и микроэлементами, необходимыми для здоровья всего организма. Фосфор, калий; витамины А, группы В и D; полиненасыщенные кислоты, помогут укрепить сердечно-сосудистую систему человека.

Высокое содержание белка и низкая калорийность блюд из морепродуктов делает их незаменимыми в рационе питания для людей, придерживающихся здорового образа жизни.

Омега-3 и жирные кислоты, которыми богаты морепродукты, очень полезны для женского организма.



Здоровая пища



- Рыба и морепродукты — это здоровая пища.
- Белок рыбы хорошо усваивается, из него строятся наши клетки. В жирных сортах рыбы (лосось, сельдь, сардины) есть жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, которые сжигают лишний жир. В любой рыбе много **ВИТАМИНОВ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ**.

