Korzyści zdrowotne płynące z jedzenia ryb i owoców morza

Ryby to jeden z najlepszych rodzajów pożywienia, po który warto sięgać dla zdrowia – skarbnica substancji odżywczych.

Wysokiej jakości białko
Wszystkie ryby i owoce morza są doskonałym źródłem białka, zawierającym mniej tłuszczu całkowitego i nasyconego niż mięso oraz, zwłaszcza w przypadku tłustych ryb, dużo zdrowych olejów.

Witaminy
Wszystkie ryby i owoce morza dostarczają znacznych ilości witamin z grupy B (B3, B6, B12) wspomagających pracę układu nerwowego i mózgu. Ryby tłuste to najlepsze źródło witaminy D z pożywienia, a także dobre źródło witaminy A ważnej dla wzroku. Oleje z wątroby białych ryb, zwłaszcza dorsza i halibuta, są bogate w witaminy A i D, i witaminę E, która ma właściwości przeciwutleniające. Ikra niektórych ryb, na przykład halibuta, śledzia i cefala, zawiera witaminę C.

Minerały
Ryby i owoce morza są bogate w pierwiastki śladowe i minerały, takie jak: potas (reguluje ciśnienie krwi), żelazo (dostarcza energii, zapobiega anemii), cynk (wspomaga układ odpornościowy), selen (może chronić przed niektórymi nowotworami), jod (reguluje metabolizm i pracę tarczycy), fosfor (dla zdrowych zębów oraz kości). Strzępiel to dobre źródło wapnia, podobnie jak szprotka i inne tłuste ryby jedzone wraz z ośćmi.

Kwasy tłuszczowe omega-3
Tłuste ryby i owoce morza, zwłaszcza kraby, to najlepsze dostępne nam pokarmowe źródło dwóch kwasów tłuszczowych omega-3: kwasu eikozapentaenowego (EPA) oraz

dokozaheksaenowego (DHA). Kolejnym bardzo bogatym źródłem jest olej z wątroby dorsza. Kwasom EPA i DHA przypisuje się wiele właściwości zdrowotnych, na przykład: chronią przed chorobami serca i udarami mózgu, wspomagają budowę tkanek mózgu i oka, wspierają układ odpornościowy i pracę mózgu oraz zapewniają zdrowy rozwój dziecka w łonie matki. Większość ryb z puszki zachowuje kwasy tłuszczowe EPA i DHA. Łosoś lub sardynki z puszki, dostarczają także więcej wapnia, bo zwykle spożywa się je wraz z miękkimi ośćmi.

Czy ryby dobrze wpływają na mózg?

Spożywanie ryb nie sprawi, że staniemy się bystrzejsi, lecz może pomóc zachować sprawność umysłu. Mózg człowieka prawie w 60 procentach składa się z tłuszczu, z czego dużą część stanowi dokozaheksaenowy kwas tłuszczowy omega-3 (DHA). Osoby spożywające ryby bogate w DHA rzadziej cierpią na demencję i problemy z pamięcią w starszym wieku. Z badań przeprowadzonych w Holandii wśród kilku tysięcy osób wynika, że regularne jadanie ryb chroni przed zaburzeniami pracy mózgu związanymi z wiekiem i przed demencją. Inne badania dowiodły, że wzbogacanie kwasem DHA diety dzieci cierpiących na ADHD, poprawia ich zachowanie, zdolność czytania i koncentrację.

Fot. Adobe Stock