Łosoś najlepszym źródłem kwasów omega-3

Większość łososi w supermarketach pochodzi z hodowli. Jeśli zależy nam na dzikim łososiu, wybierzmy łososia pacyficznego.

ZAWARTOŚĆ

kwasy omega-3
białko
witaminy: A, PP (witamina B3; niacyna), B12 i D
cynk
magnez

Właściwości lecznicze

Tłuszcz łososia to prawdziwe złoto dla naszych naczyń krwionośnych. Wystarczy zjadać dwie porcje tej ryby tygodniowo, żeby o 17 proc. zmniejszyć ryzyko śmierci z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego, a ryzyko ataku serca – o 27 proc. To nie wszystko. Szwedzkie badania, prowadzone przez 30 lat na grupie ponad 6 tys. mężczyzn, wykazały, że u tych, którzy spożywali umiarkowane ilości tłustych ryb, ryzyko raka prostaty jest mniejsze o jedną trzecią. Ostatnio natomiast odkryto, że osoby mające we krwi najwyższą zawartość kwasów omega-3 o 53 proc. rzadziej skarżą się na łagodną lub średnią depresję.

Dla zdrowia

Łososie hodowlane mają w swym mięsie więcej substancji niepożądanych niż dzikie, lecz naukowcy badający związane z tym ryzyko i korzyści stwierdzili, że mimo wszystko ryby trzeba i można jeść. Jeśli zjadamy więcej niż dwie 100-gramowe porcje tygodniowo, wybierajmy różne ryby, nie tylko łososia.

Ile zjeść

Dwie porcje po 150–200 g tygodniowo.

Jak kupować

Świeży dziki łosoś, dostępny od wczesnego lata do jesieni, powinien być wilgotny i jędrny, a także pachnieć świeżym, morskim zapachem, a nie rybą. Jeśli świeży łosoś jest niedostępny, można kupić mrożone filety dzikiego łososia. Tradycyjnie pakowany łosoś w puszkach jest bardzo zdrowy, a jego miękkie, nadające się do jedzenia ości zawierają dużo wapnia.

Trzy dobre pomysły

1) Smaczną przystawką będą paski łososia nadziane na patyczki, które przez 30 minut moczymy w wodzie. Kawałki ryby smarujemy sosem terijaki i grillujemy, aż zrobią się przezroczyste.
2) Aby łatwo usunąć ości z łososia, kładziemy filet skórą do dołu na odwróconej misce. Ości będą sterczały do góry i bez trudu wyjmiemy je pęsetą lub obcążkami.
3) Przełożenie dużej porcji pieczonego łososia z blachy na talerz może być kłopotliwe. Podsuńmy pod mięso elastyczną deskę do krojenia, a następnie delikatnie przenieśmy je na talerz.

Fot. Adobe Stock