Łosoś – żródło kwasów omega-3

Jedz dwie porcje łososia tygodniowo, a pomożesz swojemu sercu.

Co jemy

Jest jednym z najlepszych źródeł kwasów omega-3, zwłaszcza EPA i DHA – naturalnych leków nasercowych. Większość łososi w supermarketach pochodzi z hodowli. Jeśli zależy nam na dzikim łososiu, wybierzmy łososia pacyficznego. Łososie hodowlane karmi się paszą ze sztucznym barwnikiem, który nadaje rybom charakterystyczny „łososiowy” kolor. Nie jedzą bowiem kryla ani innych drobnych skorupiaków, które barwią ich mięso w sposób naturalny.

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