

Kaip žuvų taukai gali paveikti cholesterolį?

Parašė zvejams.lt

Sekmadienis, 31 Liepa 2011 06:23



Daugeliui iš mūsų, vasara – yra toks metų laikas, kai tu gali valgyti daugybę šviežios žuvis. Žinoma, daugelis tikriausiai yra girdėję teiginį, kad vartodami žuvį, sumažinsite cholesterolio kiekį kraujyje. Teiginys yra tikrai teisingas, nes klinikiniai tyrimai įrodė žuvų taukų naudingumą mažinant širdies ligas ir cholesterolį. Jei vartosite žuvį vietoj mėsos, taip padidinant proteinų ir maistinių medžiagų kiekį mityboje, padarysite patį geriausią sprendimą sau ir savo šeimai.

Kaip žuvis padeda spręsti cholesterolio problemas?

Žuvyje yra geros kokybės Omega 3 riebiųjų rūgščių. Šios rūgštys yra polinesočiųjų riebiųjų rūgščių derinys, kuriame įtrauktos DHA (dokozaheksaeno rūgštis) ir EPA (eikozapentaeno rūgštis). Jos nėra skirtos žmogaus organizmui.

American College of Cardiology žurnalas atliko tyrimą, kuriame sako, kad žuvis taukai gali būti rasti, norint sumažinti tam tikras kraujo riebalus vadinamus trigliceridais, pakelti HDL (“gerąjį”) cholesterolį ir šiek tiek išnaikinti kraujo riebalus. Dėl kraujo riebalų naikinimo efekto, jie neskatina aterosklerozės, kuri sukelia širdies priepuolius. Amerikos Širdžių Asociacija rekomenduoja valgyti žuvį bent jau du kartus į savaitę.

Ar bet kokia žuvis padeda kovoti su cholesteroliumi?

Kaip žuvų taukai gali paveikti cholesterolį?

Parašė zvejams.lt

Sekmadienis, 31 Liepa 2011 06:23

Ekspertai siūlo valgyti daugiau riebalų turinčią žuvį, nes joje yra daugiau žuvų taukų visame kūne, nei tik kepenyse. Šios žuvys yra:

- Lašiša
- Sardinės
- Tunas
- Upėtakis
- Skumbrė
- Silkė
- Krevetė
- Moliuskai

Kokios dar naudos galima gauti iš žuvies?

Galima gauti įvairios naudos valgant žuvį:

- Omega 3 rūgštys taip pat mažina uždegimų, sąnarių skausmus ir rytinius sąstingius. Jos taip pat yra rekomenduojamos žmonėms, kurie kenčia reumatinius artritus.
- Žuvis yra geras kalcio šaltinis, kuris stiprina kaulus. Jis yra labai rekomenduojamas žmonėms, kurie kenčia nuo osteoporozės.

Kiek žuvies aš turiu suvartoti?

Nors žuvies naudos teikiamas naudingumas yra didžiulis, vistiek reikia laikytis tam tikro limito. Yra patariama valgyti tik vieną riebalų turinčios žuvies porciją savaitėje ir žuvies kiekis turėtų būti apie 140 gramų. Tačiau nėščioms moterims reikėtų vengti kardžuvių, bei ryklių, kad

Kaip žuvų taukai gali paveikti cholesterolį?

Parašė zvejams.lt
Sekmadienis, 31 Liepa 2011 06:23

nesusidarytų sveikatos sutrikimų.

Kaip man reikia paruošti žuvį, norint iš jos išgauti didžiausią naudą?

Kadangi ir taip riebioje žuvyje yra pakankamai taukų, ruošiant ją siūloma naudoti kuo mažiau aliejaus. Taip pat jūs turite išmėginti tokius būdus, kaip grilis ir kepinimas orkaitėje. Venkite virti ir kepti keptuvėje.

Ar reikia imtis kokių nors atsargumo priemonių valgant žuvį?

Čia yra keletas atsargumo priemonių apie kurias jums derėtų žinoti:

- Dėl jūros užterštumo žuvyje galima rasti PCB ir metilinio gyvsidabrio. Tad žuvį patartina pirkti iš patikimo šaltinio.
- Omega 3 riebalų rūgštys turi savybių, kurios skystina kraują, dėl to žmonės, kurie dažnai užsigauna, dirba sunkų darbą, kuris neapsieina be nubrozdinimų ir mėlynių reiktų atsargiai vartoti žuvų taukus.

Ar man reikia papildų?



Tie kurie nemėgsta valgyti žuvies, gali pasitarti su savo gydytoju apie savo mitybą ir žuvies taukų papildus. Nors žuvies taukai yra turtingi Omega 3 riebalų rūgštimis, tačiau jie negali pakeisti tikros žuvies, kuri turi ir kitų maistinių medžiagų, kaip kalcis, baltymai, jodas ir kt.