Parašė Daiva Ausėnaitė ir Dalia Vencevičienė
Šeštadienis, 13 Balandis 2013 17:59

Gydytojai sako, kad žuvį reikia valgyti. Mokslininkai abejoja aplinkos saugumu ir pateikia modelį, kaip neįrantys toksinai keliauja mitybos grandines. Gamtosauginininkai sako, kad žvejyba kelia daug rūpesčių. Nuošaly, o gal kaip tik šio didelio rato vidury stovi žmogus - pirkėjas, kuris penktadienį vis dar mėgsta valgyti žuvį. Suvokdami šią atsakomybę, tenkančią eiliniam valgytojui, keliame klausimą - kokią žuvį galime rinktis ir kokią įtaką gamtai daro žmogaus noras ją valgyti.

Jau seniai pastebėta, kad tie, kurių mityboje vyrauja vadinamoji Vidužemio jūros dieta, t.y., jų mityboje yra daug žuvies, jūros gėrybių, rečiau serga širdies kraujagyslių ligomis bei rečiau nuo šitos sistemos ligų miršta. Būtent todėl JAV Širdies asociacijos ir Europos kardiologų draugijos rekomendacijose akcentuojama, kad Omega 3 riebiųjų rūgščių naudojimas pirminei profilaktikai, kitaip sakant, kad žmogus nesusirgtų, yra būtinas.

Parašė Daiva Ausėnaitė ir Dalia Vencevičienė
Šeštadienis, 13 Balandis 2013 17:59

