

Žuvis, įskaitant ir kitas jūros gėrybės, yra sveikas maistas, turintis mažai sočiųjų riebalų, daug baltymų, ir puikų omega 3 riebiųjų rūgščių šaltinį. Žmonės, kurie valgo žuvį, paprastai vartoja mažiau mėsos ir sūrio, ir gali įtraukti kitus sveikus maisto produktus į jų mitybą. Kai kurie sveiki būdai įtraukti žuvį į jūsų mitybą gali būti pateikiami: žuvį kepant orkaitėje, grilyje ar verdant.

Žuvis teikia labai didelę naudą sveikatai, todėl yra giriama daugelio ekspertų. Mokslinės bendruomenės atranda vis daugiau ir daugiau žuvies teikiamos naudos, o tyrimai skelbiami beveik kasdien. Štai keletas:

Širdies ir kraujagyslių sveikata: Mityba, įskaitant žuvis gali padėti išvengti širdies ir kraujagyslių ligų ir širdies nepakankamumo neleidžiant trigliceridams kauptis, sumažinant per didelio trigliceridų koncentraciją, didinant DTL ("gerąjį") cholesterolį ir išvengti kraujo krešulių. Nauda yra didesnė už riebios žuvies, pavyzdžiui, lašišos, skumbrės, kuriose yra daugiau omega-3 riebiųjų rūgščių. Harvardo visuomenės sveikatos mokyklos daro išvadą, kad valgant bent dvi žuvies porcijas per savaitę galima sumažinti mirties nuo širdies ligų riziką.

Kraujo spaudimas: Žuvų taukai gali būti naudingi mažinant kraujospūdį.Svorio netekimas: Pagal Gruzijos universiteto padarytą tyrimą - žuvų taukai su DHA padeda sustabdyti riebalų kaupimąsi.

Sumažina vėžio riziką: Buvo įrodyta, kad vartojant Omega 3 galima išvengti trijų labiausiai

paplitusių vėžio formų - krūties, storosios žarnos ir prostatos. Žuvų taukų papildai taip pat gali būti naudingi pacientams, kenčiantiems nuo vėžio hiperlipidemijos.

Smegenų veikla: Vartojant Omega 3 riebiąsias rūgštis, buvo nustatyta, jog galima padėti smegenų vystymuisi. Vartojant reikiamą kiekį Omega 3 riebiųjų rūgščių, padedama išlaikyti gerą psichikos ir dėmesio koncentraciją, tiek suaugusiems, tiek vaikams. Taip pat Omega 3 pagerina ankstyvą smegenų vystymąsi kūdikiams ir mažiems vaikams.

Uždegimai: Žuvis, ypač žuvų taukai, turi anti uždegiminių savybių, todėl ji veiksmingai mažina uždegimą kraujyje ir audiniuose. Omega-3 riebiosios rūgštys, ypač EPS randamos žuvų taukuose, turi labai teigiamą poveikį uždegimui, todėl jis yra labai naudingas mažinant skausmingas vietas, pavyzdžiui, artritą, prostatitą ir cistitą.

Pagerina regėjimą: Gerai žinoma, kad žuvis turi gebėjimą pagerinti regėjimą. Žuvis kovoja su geltonosios dėmės degeneracija, glaukoma ir sausos akies sindromu. Neseniai atliktas tyrimas nustatė, kad žmonės, valgantys bent dvi porcijas žuvies per savaitę gali atsikratyti geltonosios dėmės degeneracijos.

Odos priežiūros priemonės: žuvies vartojimas padeda išlaikyti gerą odos būklę. Pagal tyrimą buvo nustatyta, kad omega 3 gali užkirsti raukšlių susidarymą ir atidėti senėjimo procesus odoje. Be to, pagal naujausius tyrimus apie žuvų taukų papildus Omega 3 gali apsaugoti ir nuo saulės.

Depresija: Omega-3 riebiųjų rūgščių kiekis žuvų taukuose mažina depresiją ir nerimą. Tyrimais nustatyta, kad visuomenėse, valgant daug žuvies būna mažesnis depresijos lygis.

Paruošta pagal užsienio spaudą.