



Rybka tego Ci nie powie, ale wzmacnia Twoje zdrowie.

Promowanie konsumpcji zdrowej żywności na terenie Powiatu Łębskiego.

*Projekt współfinansowany przez Unię Europejską ze środków finansowych
w ramach Instrumentu Finansowego Wspierania Rybołówstwa-*

Sektorowy Program Operacyjny "Rybołówstwo i Przetwórstwo Ryb 2004 - 2006"

Dlaczego powinniśmy jeść ryby.

Co znajdziesz w porcji rybki na swoim talerzu?
Samo zdrowie. Przede wszystkim lekkostrawne białko,
które jest najlepiej przyswajalne. Nasz organizm przyswaja
aż 97 proc. białka pochodzącego z ryb,
a jedynie 70-80 proc. białka z mięsa.

Ryby nawet dość tłuste,
są dużo mniej kaloryczne od czerwonego mięsa.



Zdrowe serce.

Pozytywnie wpływa na układ krwionośny. Jest to zasługa nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Obniżają one poziom złego cholesterolu we krwi, przez co wspomagają profilaktykę i leczenie miażdżycy oraz zapobiegają udarom mózgu.

Profilaktyka nowotworowa.

Naturalne antyoksydanty zawarte w rybach, czyli witaminy A, D i E zapobiegają tworzeniu się wolnych rodników, które naukowcy wiążą z powstawaniem komórek nowotworowych. Także kwasy omega-3 mają swój udział w profilaktyce nowotworowej. Najprawdopodobniej powstrzymują rozwój komórek nowotworowych prostaty u mężczyzn i komórek nowotworowych piersi u kobiet.

Zapobieganie osteoporozie.

Spożywanie ryb dostarcza organizmowi odpowiednich dawek wapnia, fosforu i wit. D, które niezbędne są do budowania mocnych i zdrowych kości.

Zapobieganie anemii.

W procesie tworzenia się nowych czerwonych krwinek biorą udział wit. B12 i żelazo. Pierwszą znajdziemy we wszystkich rybach morskich i słodkowodnych, natomiast szczególnie bogate w żelazo są śledzie i sardynki. Dzięki temu zapewniamy sobie odpowiednie dotlenienie organizmu i zapobiegamy osłabieniom.

Astma.

Regularne spożywanie ryb najprawdopodobniej zmniejsza ryzyko wystąpienia i łagodzi objawy astmy.

Element młodości.

Chcesz wygładzić zmarszczki? Jedz ryby! Nie tylko zawierają sporo wit. A i E, wpływających na zdrowie skóry, ale na dodatek kwasy omega-3 najprawdopodobniej wygładzają zmarszczki. Tak więc jedząc ryby zachowamy młodość i witalność.

Dla dziecka.

Dzieci kobiet, których jadłospis w ciąży był bogaty w ryby są ... mądrzejsze. Kwasy omega-3, wit. z grupy B oraz jod potrzebne są do rozwoju układu nerwowego dziecka, co więcej wpływają także na rozwój jego zmysłu wzroku. Maluchy jedzące sporo ryb są także spokojniejsze i nie mają problemów z koncentracją. Zwiększone spożycie ryb zaleca się również matkom karmiącym piersią.

Uspokój tarczycę.

Ryby morskie to skarbnica jodu - pierwiastka odpowiedzialnego za prawidłowe funkcjonowanie tarczycy. Konieczny jest on dla dzieci i młodzieży, ale i dorosłych. W późniejszym wieku jego niedobory mogą prowadzić do powstania wola i ogólnego zmęczenia, senności.

Nie pal! Jedz ryby!

Zawierają one taurynę, aminokwas przywracający elastyczność naczyń krwionośnych.



Jedz ryby!

