Ryby

Najzdrowsze są tłuste ryby morskie ze względu na dużą zawartość nienasyconych kwasów omega-3, witamin rozpuszczalnych w tłuszczach oraz zawartość jodu. Szczególnie cenne są zawarte w rybach kwasy omega-3, które wywierają korzystny wpływ na układ krążenia, mózg i układ nerwowy, układ kostno-stawowy, immunologiczny, zapewniają prawidłowe funkcjonowanie wzroku, zdrową skórę i włosy.

Ryby powinny być spożywane minimum 2 razy w tygodniu. Najlepiej przyrządzać je w postaci pieczonej, duszonej i gotowanej. Ryby smażone, solone, wędzone mają niższą wartość zdrowotną. Należy unikać gotowych dań rybnych typu kotleciki rybne, paluszki rybne.

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/node/81#comment-0