

Что лучше – рыба или мясо?

Кто-то жить не может без рыбы и морепродуктов, а кто-то убежденный до мозга костей мясоед. Тем не менее принято считать, что рыба полезнее. Чем же?

Любая рыба, будь то речная, озерная, прудовая, морская или океаническая, является одним из ключевых продуктов системы здорового и рационального питания. Она обладает высокими диетическими свойствами, поэтому незаменима в рационе питания, адаптированном для нормализации или поддержания оптимальной массы тела.

Рыба – это источник высококачественного белка с низким содержанием насыщенных жиров, который усваивается организмом практически полностью (на 98%). Она богата уникальными жирными аминокислотами омега-3. Полезные свойства рыбы проявляются и в том, что за счет высокого содержания полиненасыщенных жирных кислот омега-3 уменьшается риск развития депрессии, замедляется снижение когнитивных способностей в пожилом возрасте, сокращается риск болезни Альцгеймера.

Также рыба полезна высоким содержанием витаминов А, D и группы В (в частности, рибофлавина) и минералов: кальция, селена, фосфора, железа, цинка, йода, магния, калия. Столь богатый нутриентный состав продукта делает его чрезвычайно полезным для нормальной работы сердца и сосудов, нервной системы, обменных и метаболических процессов. Кардиологи всего мира рекомендуют есть рыбу не реже двух раз в неделю.

Несмотря на то, что в рыбе и морепродуктах есть свои несомненные преимущества, оптимальным решением все же является употребление в пищу разных источников белка, в том числе мяса и птицы.

Правда в том, что они не конкурируют между собой в плане пользы, а дополняют друг друга. Разумный подход к выбору продуктов питания и обуславливает здоровый, разнообразный и полезный рацион.