طبيبة تكشف فائدة تناول السمك خمس مرات في الأسبوع!

كشفت الدكتورة مارينا ماكيشا، عضو الجمعية الوطنية الروسية لأخصائيي التغذية، خمسة أسباب لإدراج الأسماك في النظام الغذائي اليومي.

وتشير الخبيرة إلى أن الأسماك غنية بالأحماض الدهنية أوميغا-3، التي تحسن عمل القلب والأوعية الدموية، و نشاط الدماغ. وعلاوة على هذا، تساعد أوميغا-3 على الوقاية من الاكتئاب والانهيارات العصبية وتساعد على إفراز السيروتونين. وأعلى نسبة لأوميغا-3 موجودة في سمك السلمون.

وتضيف، ان الأسماك مصدر مهم للبروتينات، و هضمها أسهل من اللحوم، وخاصة عندما تكون مطهوة على البخار. كما يمكن تحضير حساء من السمك مع السبانخ والبيض.

وتشير الأخصائية، إلى أن العامل المهم الآخر لتناول الأسماك يوميا هو احتواؤها على نسبة عالية من فيتامين B12 الضروري للوقاية من فقر الدم.

وتقول، "يجب تحليل الدم على الأقل مرة واحدة في السنة لمراقبة مستوى الحديد في الدم. ويجب تناول سمك التونة 3-2 مرات في الأسبوع، وإذا كان الشخص لا يتناول اللحوم فيمكنه تناول سمك التونة يوميا لأنه غني بفيتامين B12".

و تضيف، علاوة على هذا تحتوي الأسماك على فيتامين D الضروري لتقوية العظام، ويساهم في إفراز

الهرمونات الجنسية الذكرية والأنثوية.

وتقول، ان "30 غراما من سمك الرنجة تعوض نقص هذا الفيتامين في النظام الغذائي".