

# Полезные свойства рыбы

Филе рыбы – источник легкоусвояемого белка, микроэлементов, витаминов, но самое ценное в рыбе – жир, который состоит из полиненасыщенных жирных кислот (омега 3 и омега 6) и полностью усваивается организмом.



Говоря о пользе рыбы, стоит акцентировать внимание на том, какая рыба полезнее: речная или морская. В речной рыбе или рыбе из пресноводных водоемов меньше содержание белка и жира, в ней отсутствует йод и бром, которые всегда есть в составе морской и океанической рыбы.