



Дары моря



- Первое место среди них занимает рыба.

Самые полезные из рыбных - это жирные сорта: лосось, тунец, сардины. Благоприятно воздействуя на сердечно - сосудистую систему, рыба значительно уменьшает возможность возникновения различных заболеваний сердца.

- Морепродукты содержат необходимый организму йод. Йод – необходим для работы щитовидной железы. Если йода не хватает ребенку, то это –прямая угроза отставания в умственном развитии.
- Рыбу необходимо есть людям, имеющим проблемы с желудком, лишним весом. Рыба способствует активизации работы мозга, быстрому заживлению ран, препятствует образованию раковых клеток.

