

Здоровое питание. Полезные свойства и противопоказания рыбы и морепродуктов.

- ✓ Соединения йода и железа в морепродуктах благотворно влияют на работу головного мозга человека.
- ✓ Люди, употребляющие в пищу дары моря менее подвержены депрессиям и стрессам (калоризатор).
- ✓ Мясо морепродуктов очень богато минералами и микроэлементами, необходимыми для здоровья всего организма.
- ✓ Высокое содержание белка и низкая калорийность блюд помогают снизить вес.
- ✓ Омега-3 и жирные кислоты очень полезны для женского организма.
- ✓ Аминокислота, которая содержится в морепродуктах, регулирует кровяное давление
- ✓ Морепродукты вырабатывают инсулин (поддерживают правильный уровень сахара в крови)
- ✓ Способствуют нормальному обмену калия и других минералов (предупреждают нарушения сердечного ритма)



Осторожность не помешает!

- ✓ Некоторые люди весьма чувствительны к морепродуктам – у них проявляется аллергия.
- ✓ Если продукты не обработаны должным образом, паразиты, находящиеся в рыбе проникают в организм человека и вызывают серьезные заболевания.
- ✓ Креветки, кальмары и мидии иногда становятся настоящим складом мышьяка, которые способен вызвать тяжелое отравление.