



Ο σολωμός είναι ένα είδος ψαριού που βρίσκεται τόσο στο γλυκό νερό (ποτάμια) όσο και στο αλμυρό νερό (θάλασσα), σύμφωνα με τα στάδια της ανάπτυξής του.

Τα οφέλη για την υγεία από την κατανάλωση του σολομού περιλαμβάνουν τα εξής:

Μύες, ιστοί, ένζυμα, ορμόνες, κλπ.:

Οι πρωτεΐνες και αμινοξέα είναι απαραίτητα συστατικά των κυττάρων, ιστών, ενζύμων, ορμονών και κάθε άλλο σημείο του σώματος. Οι πρωτεΐνες από το σολομό (και τα περισσότερα άλλα ψάρια) είναι εύπεπτες και απορροφούνται εύκολα από το σώμα.

Δεν ενδέχεται να προκαλέσουν αρνητικές παρενέργειες και δεν περιέχουν καρκινογόνες ουσίες, όπως κάνουν τα κρέατα. Ο Σολωμός είναι επίσης πηγή καλών λιπαρών (ω-3 λιπαρά οξέα), τα οποία διαδραματίζουν επίσης έναν σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της υγείας σας. Είναι επίσης πλούσιο σε μερικά από τα πολύ βασικά μέταλλα, όπως σίδηρο, ασβέστιο, σελήνιο και φώσφορο και βιταμίνες όπως Α, Β και Δ.

Υγεία των καρδιαγγειακών :

Ενώ τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης, διατηρούν την ευελιξία των αρτηριών και των φλεβών και την ενίσχυση των καρδιακών μυών, τα αμινοξέα του επισκευάζουν ζημιές των καρδιαγγειακών ιστών. Επίσης βοηθάει στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, δεδομένου ότι μειώνουν το επίπεδο χοληστερόλης και την πρόληψη της σκλήρυνσης των τοιχωμάτων των αρτηριών και των φλεβών, μειώνοντας έτσι σημαντικά τις πιθανότητες καρδιακής προσβολής.

Μεταβολισμός:

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, η βιταμίνη D και το σελήνιο, μαζί βοηθούν την επιρροή αύξηση της ινσουλίνης, διευκολύνοντας έτσι την απορρόφηση της μείωσης της ζάχαρης και την επακόλουθη του επιπέδου σακχάρου στο αίμα.

Φροντίδα ματιών:

Και πάλι, τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και τα αμινοξέα βοηθούν στην πρόληψη της εκφύλιση της ωχράς κηλίδας, την ξηρότητα, την απώλεια όρασης και την κούραση των ματιών. Είναι ένα αποδεδειγμένο γεγονός πλέον, ότι οι άνθρωποι που τρώνε τακτικά ψάρια ή περισσότερο από άλλους, έχουν καλύτερη όραση από ό,τι άλλοι.

Εγκέφαλος & Νεύρα:

Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα αυξάνουν την αποτελεσματικότητα του εγκεφάλου, βελτιώνουν τη μνήμη και το διατηρούν σε πλήρη εγρήγορση κατά τη διάρκεια του παρατεταμένου ωραρίου εργασίας. Μαζί με τα αμινοξέα, τις βιταμίνες A & D και το σελήνιο, προστατεύουν το νευρικό σύστημα από ζημιές από τη γήρανση, ενεργούν ως αντικατευναστικό, χαλαρώνουν το μυαλό και είναι επίσης χρήσιμα για τη θεραπεία της νόσου του Alzheimer και της νόσου του Πάρκινσον. Ίσως γι' αυτό αυτοί που τρώνε ψάρια υποτίθεται ότι είναι πιο έξυπνοι από τους κρεατοφάγους.

Άλλα Πλεονεκτήματα:

Ωμέγα-3 λιπαρά οξέα μειώνουν τη φλεγμονή των αρτηριών και το πεπτικό σύστημα, μειώνουν τις πιθανότητες καρκίνου του παχέος εντέρου, του προστάτη και των νεφρών κ.λπ., βελτιώνουν την υφή του δέρματος, δίνουν λάμψη στα μάτια, στο δέρμα, στα μαλλιά και στα νύχια και βοηθούν στην ανάπτυξη των ωφέλιμων βακτηρίων στο παχύ έντερο.

Είναι ένα καλό συμπλήρωμα πρωτεΐνης για άτομα μεγαλύτερα σε ηλικία γιατί είναι επίσης πιο εύπεπτο από το κρέας. Σε ορισμένα μέρη του κόσμου, είναι φθηνότερο από άλλες πηγές πρωτεϊνών ζωικής προέλευσης όπως το κρέας, τα πουλερικά κλπ.

Πηγή: eksypnes-symboules.blogspot.gr