



Ο

σολομός αποτελεί ένα ψάρι που έχει συσχετιστεί με πολλά και σημαντικά οφέλη για την υγεία μας. Το γεγονός αυτό οφείλεται κυρίως στο ότι είναι από τα τρόφιμα με την υψηλότερη συγκέντρωση σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα. Η κατανάλωση ψαριών πλούσιων σε $\omega 3$ σχετίζεται σήμερα επιστημονικά με μειωμένο κίνδυνο καρδιαγγειακών προβλημάτων όπως η καρδιακή προσβολή, το εγκεφαλικό επεισόδιο, η υψηλή αρτηριακή πίεση και τα υψηλά τριγλυκερίδια στο αίμα.

Επιπλέον τα $\omega 3$ λιπαρά ωφελούν στη σκέψη και μειώνουν τον κίνδυνο για την εμφάνιση προβλημάτων που σχετίζονται με τον εγκέφαλο, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο νοητικής έκπτωσης σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας. Τελευταίες επιστημονικές αναφορές δείχνουν επίσης ότι ο σολομός περιέχει ορισμένα μικρά βιοδραστικά μόρια πρωτεΐνης, που μπορούν να προσφέρουν ειδική στήριξη στους χόνδρους των αρθρώσεων.

Παράλληλα, όπως ισχύει και για όλα τα ψάρια, μειώνει το κίνδυνο για εμφάνιση προβλημάτων στα μάτια. Τέλος μια άλλη ουσία που υπάρχει στον σολομό είναι το σελήνιο, το οποίο σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο φλεγμονής των αρθρώσεων, καθώς επίσης και ισχυρή αντιοξειδωτική προστασία.

Από την Κατερίνα Κουρουπάκη, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr