

Морепродукты давно перестали быть для нас экзотикой. Килограмм «морского коктейля» сейчас можно купить дешевле, чем такое же количество говядины, а пользы не меньше.

Полезные свойства морепродуктов, входящих в знаменитую средиземноморскую диету, улучшают состояние здоровья и продлевают жизнь жителям этого региона.

В чем польза морепродуктов?

В них есть все незаменимые аминокислоты, которые необходимы человеку, так что дары моря можно считать одним из лучших поставщиков строительного материала для мышц, иммунной и гормональных систем организма.

Белок из морепродуктов содержит достаточно мало соединительной ткани, поэтому он легко переваривается и хорошо усваивается.

Хороший источник йода в наиболее легко усваиваемой форме – связанным в белковом комплексе. Для удовлетворения потребности в йоде достаточно небольшой порции морепродуктов. Так как белок из даров моря очень хорошо усваивается, не стоит есть больше 200-400 г морепродуктов за раз. Это количество (кроме морской капусты) содержит дневную норму белка для взрослого человека.

Содержат мощный антиоксидант, защищающий клетки от воздействия свободных радикалов, витамин Е и витамины группы В, которые необходимы для работы нервной системы и регуляции обмена веществ во всем организме.

Диетологи считают, что морепродукты – это отличный микс для сохранения красоты. Ведь он содержит почти 40 полезных микроэлементов, среди которых фосфор, железо, магний, медь, фтор, селен. Эти вещества помогают поддерживать в хорошем состоянии кожу, волосы, ногти и участвуют в обменных процессах.

Подробнее о рациональном питании:

<https://www.takzdorovo.ru/stati/zdorovoe-pitanie-osnovnye-pravila/>