

En Az Kaç Öđün Balık Tüketmek Gerekir ?

02/04/2009 13:03 by yarenim

Balık yemek kalp hastalıklarý riskini azalt? ?yor, çocuklarda da beyin geliþimini olumlu etkiliyor. Bu nedenle uzmanlar sađ lýklý ve uzun bir ömür için haftada en az 2 öđ ün balık yenmesini öneriyor...

Yurtdýþýnda yapý lan bilimsel bir çalıþmanın sonuçları; balýđın yararları yanında zararýnın çok az olduđu sonucuna vardý.

Kirli sularda bulunan balýklarýn tüketilmesiyle alınabilecek kimyasallarýn, ký rmýzý et, tavuk, yumurta ve tereyađý gibi diđer hayvansal kaynaklý gýdalardan alınabileceđi de vurgulandı. Uzmanlar, her þeye rađmen balýktan alınacak omega-3 yađýnın sađlýđa büyük faydaları olduđunu belirtti. Arařtırmalar, balık yemenin kalp hastalıklarýndan ölüm riskini yüzde 36 oranda azalttıđýný ortaya koyuyor. Ayrıca omega-3, anne karnýndaki bebeđin ve küçük çocukların beyin geliþimini olumlu etkilediđinden, hamilelere ve annelere de balık yemeleri tavsiye ediliyor. Sađlýklý bir yaþam için haftada iki öđün bal? ?k yemeyi ihmal etmeyin.