



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

BALIK NEDEN FAYDALI

Metropost

Bütün balıkların hemen hemen besin değeri birbirine yakındır. İçerisinde A, D, E ve B grubu bazı vitaminlerle Potasyum, Fosfor, Kalsiyum (özellikle kılçıklarında ve kuyruğunda), Protein (%3 oranında) Çinko, Civa, İyot, Kükürt, Selenyum gibi madenlerle mineralleri içermektedir.

Yağların yapı taşlarından olan Dokosa Heksaonik asit yani DHA ve EPA hücre sağlığı açısından önemlidir ve sadece balıkla anne sütünde bulunur, işte bu yüzden yağlı balık daha faydalıdır.

Kasım ayından itibaren Mayıs'a kadar balıkların hepsinin en yağlı olduğu dönemdir. Yalnız ilkbahar yaz aylarında yumurta bırakma zamanları olduğundan içerdikleri değerler açısından zayıf olurlar.

Sağlıklı beslenmenin vazgeçilmez öğeleri olan balık çocukların genel gelişiminde özellikle beyin gelişimleri için gereklidir. Bu nedenle çocuklar haftada 2 gün balık tüketmelidirler.

Sinir hücrelerinin büyümesi ve gelişiminde etkili olan omega -3 ve omega -6 yağ asitleri özellikle soğuksu balıklarında bolca bulunur. Omega -3 yönünden zengin olan balıklar genellikle ızgarası yapılan balıklardır.

Balık kalp hastalığını ve felci önlemede yardımcı bir besindir

Kolesterol metabolizmasını ayarladığı

Kemikleri güçlendirdiği

Şeker hastaları için yararlı olduğu

Astım tehlikesini azalttığı

Migren'e iyi geldiği

Prostat kanserini önlediği

Kırışıklıklara karşı etkili olduğu

Depresyonu önlediği, mutluluk ve enerji kaynağı olduğu söylenir.

Yaşlanmayı geciktirdiği, erken bunama ve Alzheimer riskini azalttığı, beyin çalışmasını hızlandırdığı da belirtilir içeriğinde bulunan doymamış yağ asitleri nedeniyle kilo almaz.

