PALAMUTUN FAYDALARI

Palamut balığının faydaları da anlatmakla bitmiyor. Ilık denizleri seven palamut balığı en çok Marmara Denizi ve Karadeniz'de görülür. Omega 3 yağ asidi bakımından en zengin balık türleri arasında yerini almıştır. Balık çeşitlerinin arasında hazırlanışı en zahmetsiz olan palamut aynı zamanda zengin besin değerlerine de sahiptir. Palamut balığının faydaları protein ve D vitamini açısından oldukça zengin ve besleyici olmasıdır. A vitamini, folik asit, potasyum, fosfor gibi besin değerlerini içinde barındıran zengin bir balıktır.
Palamut balığı sürü halinde yaşar. Kıyıda da açıkta da yaşayabilen palamut balığı hızlıca büyüyebilmektedir. Pulsuz bir yapıya sahip olan palamudun dişleri büyük ve uzundur. Palamudun eti siyahtır ve uzunluğu 90 cm'e kadar çıkabilir.
Palamut balığının bilmediğiniz faydaları arasında cildin daha parlak ve canlı görünmesini sağlaması vardır. İçerisindeki potasyum sayesinde kolesterolü düzenler. Kan basıncını azaltır.
Sinir hücrelerinin daha sağlıklı olmasını sağlar. Beynin hafıza kısmını güçlendirir.
Saç köklerini daha güçlü bir yapıya ulaşmasını sağlar dökülmesinin ve kırılmasının önüne geçer.
Palamut balığı düzenli tüketildiği zaman diş ve kemik yapısını güçlendirir.

© lezzetler.com tarif no:175606 • adı:Palamutun Faydaları • gönderen:gül • indirme tarihi:21.05.2024 - 11:23