SOMON BALIĞI

Somon balığı yağı, Omega 3 ailesine ait doymamış yağ asitleri (polyunsaturated omega 3 fatty acids) bakımından çok zengindir.
Somon balığı yağı vücuttaki bütün organları kontrol eden ve hormonlara benzer etki gösteren maddelerin üretimine ve ağrı, iltahap, şişkinlik ve gaz oluşması gibi vücut tepkilerinin düzenlenmesine yardım eder
N3 yağ asitleri içeren yiyeceklerin tüketiminin koronel kalp hastalıklarının azaltılması ile ilişkili olduğunu göstermiştir.
Temel yağ asitleri, özellikle beyin ve görsel aktivitelerin gelişmesi için önemlidir.
Vitamin E ise önemli bir antioksidandır, yani vücuttaki zararlı maddeleri etkisiz hale getirir.
Omega 3 düzenli olarak kullanıldığında çarpıcı bir biçimde kandaki kolesterol ve triglesit seviyesini düşürür ve normal değerde tutar.
Kanı inceltir ve damar içinde pıhtılaşmasını engeller, kalp krizi riskini azaltır.
Bağışıklık sistemini güçlendirir ve cildi güzelleştirir
Yaşlılık etkilerini geciktirir.

© lezzetler.com tarif no:5574 • adı:Somon Balığı • gönderen:Şimal Yıldızı • indirme tarihi:20.04.2024 - 08:54