



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOMON BALIĞI VE SAĞLIK

Kaynak: Metropost

Somon balığı doğal hayat döngüsü itibariyle çok zorlu bir yaşama sahiptir. Günümüzde doğal hayatın zarar görmesiyle birlikte artık somonlar çiftliklerde üretilmektedir. Somon balığı yağı, Omega-3 ailesine ait doymamış yağ asitleri bakımından çok zengindir.

- Somon balığı yağı, vücuttaki bütün organları kontrol eden, hormonlara benzer etki gösteren maddelerin üretimine ve ağrı, iltihap, şişkinlik gibi vücut tepkilerinin düzenlenmesine yardım eder.
 - N-3 yağ asitleri (Omega-3, EPA, DHA) içeren yiyeceklerin tüketiminin koroner kalp hastalıklarının azaltılması ile ilişkili olduğunu göstermiştir.
 - Temel yağ asitleri, özellikle beyin ve görsel aktivitelerin gelişmesi için önemlidir.
 - Vitamin E ise önemli bir antioksidandır.
 - Omega-3 düzenli olarak kullanıldığında kandaki kolesterol ve trigliserid seviyelerini düşürür.
 - Kanı inceltir, kalp krizi riskini azaltır.
 - Bağışıklık sistemini güçlendirir, cildi güzelleştirir, yaşlanma etkilerini geciktirir.
-