

Els beneficis de consumir peix i marisc per al nostre cos

La peixateria de Supermercats Montserrat de Sant Maurici, 401 ofereix peix fresc de la llotja de Roses per a gaudir a casa

El peix i el marisc aporten proteïnes d'alta qualitat i vitamina B12. A més, són una font de lisina, triptòfan i aminoàcids, que són els encarregats d'una bona construcció i desenvolupament dels músculs.

El peix te grans avantatges sobre altres aliments d'origen animal degut al seu contingut de greixos "bons" o poliinsaturats, com son els àcids grassos Omega 3. De fet, existeix l'evidència de que el consum regular d'aquests peixos, com a part d'una alimentació equilibrada, pot reduir el risc de desenvolupar algun tipus de càncer com el de colon o pròstata.

Els anomenats peixos blaus i el salmó, aporten grans beneficis per a la salut del cor gràcies a la reducció del nivell de triglicèrids a la sang i a la disminució de la pressió arterial ajudant a prevenir infarts.

Per altra banda, es tracta d'un aliment de fàcil digestió i que conté molt poques calories, això permet cuidar la línia sense renunciar a l'autèntic gust, com recorden els especialistes del Supermercats Montserrat [<https://smontserrat.com/>]d'Empuriabrava.

Pel que fa al marisc, consumir-lo de forma habitual intervé directament en la concentració, la memòria i l'activitat intel·lectual ja que conté una proporció moderada de manganès, que el cos no fabrica per sí mateix i és necessari ingerir-lo de forma externa per tal que les neurones rendixin al màxim.

Les vitamines i minerals, així com els greixos que conté el marisc ajuden a que el cervell tingui un desenvolupament òptim, el que comporta una millora de l'agilitat mental i un increment de la capacitat de retenció.

Per tots els beneficis que aporta, l'Acadèmia Espanyola de Nutrició i Dietètica recomana consumir peix i marisc de dues a tres vegades per setmana.

Cal tenir en compte que si es vol utilitzar el peix per fer sushi o bé per menjar-lo cru, es recomana congelar el peix a temperatures d'entre -35 i -24 graus durant unes 24 hores.

A la peixateria de Supermercats Montserrat [<https://smontserrat.com/>] de Sant Maurici, 401 d'Empuriabrava hi trobareu peix fresc de la millor qualitat portat de la llotja de Roses per a gaudir a casa.

Font del document:

https://www.emporda.info/empreses-a-emporda/2021/04/09/beneficis-consumir-peix-marisc-al/492464.html?utm_source=rss