



AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

Ryba z rusztu

zajęcia nr 8 według programu zajęć AZŻ

Składniki:

Ryba biała filet,
Oliwa,
Sok z cytryny,
Sól,
Pieprz biały.

Pieczyk nagrzewamy do temp. 220 stopni. Rybę płuczemy lub rozmrażamy, skrapiamy sokiem z cytryny, posypujemy pieprzem. Na ruszcie układamy filety skrapiamy oliwą. Wstawiamy do nagrzanego piekarnika. Po 3-4 min przewracamy kawałki ryby na drugą stronę i pieczemy 2-3 min.



Źródło: <http://www.doradcaszaku.pl>

Najistotniejszym składnikiem odżywczym w jaki bogate są ryby są kwasy tłuszczowe z rodziny **omega-3**. W rybach znajdziemy 2 kwasy z tej grupy: eikozapentaenowy (EPA) i dokozaheksaenowy (DHA). Warto zwrócić uwagę, iż ryby z północnych oceanów zawierają zwłaszcza dużo EPA, a z południowych DHA. Kwasy te występują głównie w rybach. W produktach roślinnych możemy zaś znaleźć inny kwas z rodziny omega-3 – **kwas alfa-linolenowy (olej lniany, rzepakowy, sojowy)**, z którego EPA i DHA mogą w organizmie być wytworzone. Co dają organizmowi kwasy z rodziny omega-3?





AKADEMIA ZDROWEGO ŻYWIENIA

„Twoje SERCE ♥ Twoim ŻYCIEM”

Program Zmniejszenia Nierówności w Zdrowiu Mieszkańców Powiatu Piotrkowskiego
z Ryzykiem Wystąpienia Chorób Układu Krążenia

- wpływają korzystnie na **układ krążenia** chroniąc przed powstawaniem blaszki miażdżycowej,
- **zmniejszają ryzyko arytmii serca**, chronią przed zawałem serca, zmniejszają krzepliwość krwi,
- pobudzają do wytwarzania tlenku azotu rozszerzającego naczynia krwionośne, co **ułatwia przepływ krwi i obniża ciśnienie**,
- sprzyjają zwiększaniu się poziomu „**dobrego**” **cholesterolu HDL**, sprzyjają przywracaniu równowagi w stężeniu cholesterolu we krwi,
- obniżają ryzyko nowotworów,
- są istotne dla dobrego wyglądu **skóry, włosów, paznokci**,
- działają **przeciwzapalnie** co jest ważne dla osób cierpiących na zapalenie stawów, dnę,
- są niezbędne do prawidłowej pracy **układu nerwowego, odpornościowego**,
- sprzyjają zwiększeniu produkcji **serotoniny** - hormonu dobrego nastroju.

