

Лосось - кладовая здоровья, источник долголетия



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/losos-kladovaya-zdorovya-istochnik-dolgoletiya/>

Полезные свойства лосося

Каждый, кто хоть раз пробовал лосося, вряд ли сможет забыть удивительно нежный вкус этой рыбы. Говорят, что он способен влюбить в себя даже тех, кто до этого не очень жаловал рыбные блюда.

Лосося обычно стараются включать в меню праздничных застолий. Однако в повседневном рационе блюда из него тоже не будут лишними. И все потому, что эта рыба обладает ярко выраженными полезными свойствами. Забегая немного вперед отметим, что эта полезность обусловлена поистине щедрым составом его мяса.

В лососе содержится чуть ли не вся таблица Менделеева

Лосось (его еще именуют семгой) принадлежит к одноименному семейству пресноводных мигрирующих рыб. Кроме того, что он встречается в природе, его еще выращивают на специальных фермах, преимущественно в скандинавских странах и в Канаде. Конечно, выросшая в естественной среде семга намного вкуснее. Только вот доступна она лишь с февраля по август. «Дикий» лосось к тому же и дороже. Поэтому на прилавках супермаркетов мы чаще видим мясо именно «домашнего» лосося, который можно покупать круглый год.

Впрочем, семга неизменно полезна вне зависимости от среды обитания. Ее можно употреблять в пищу в жареном, вареном, сушеном, копченом виде. Только старайтесь не покупать залежавшуюся рыбу. Ориентируйтесь по цвету мяса: у свежего лосося оно розово-оранжевое. Что же касается состава, то в нем чуть ли не вся таблица Менделеева представлена. Впрочем, судите сами.

В 100 граммах этой ценной рыбы содержится 19.84 г белков и 6.34 г жиров. При этом в ней совершенно нет углеводов (ни грамма!), что делает ее неоценимым продуктом при диетическом питании. Богат лосось и на витаминную составляющую. Например, только одного ретинола (витамина А) в его составе 12 мкг. Содержит он практически все витамины группы В, а именно: тиамин (В1) – 0.226 мг, рибофлавин (В2) – 0.38 мг, ниацин (В3 или РР) – 7.86 мг, пантотеновую кислоту (В5) – 1.664 мг, пиридоксин (В6) – 0.818 мг, фолиевую кислоту (В9) – 25 мкг, цианокобаламин (В12) – 3.18 мкг.

Помимо этого в семге много минералов. Калия содержится 490 мг, кальция – 12 мг, железа – 0.8 мг, магния – 29 мг, натрия – 44 мг, фосфора – 200 мг, марганца – 16 мкг, меди – 250 мкг, селена – 36.5 мкг, цинка – 0.64 мг.

Лосось - природный источник витамина D

Отдельно хотелось бы отметить высокое содержание кальциферола или витамина D. В этом смысле лосось является одним из рекордсменов: в 100 г содержится 447 международных единиц этого витамина.

Ценность кальциферола в том, что он является своего рода «ключом», при помощи которого микроэлемент кальций попадает в клетки нашего организма и усваивается ими, благодаря чему костная ткань укрепляется. И, наоборот, если ощущается недостаток витамина D, то кальций не усваивается, кости становятся склонными к ломкости, возникает такое заболевание как остеопороз. Оно несет большие риски, особенно в возрасте от 55-60 лет, отягощая течение остеохондроза позвоночника – в частности, его шейного отдела. Чтобы избавиться от боли, многие люди соглашаются на интенсивный массаж воротниковой зоны, который при наличии остеопороза чреват возникновением травм позвоночника. Поэтому каждому человеку необходимо каждый день съедать как минимум 100 г лосося, благодаря чему восполнятся запасы и витамина D, и кальция, не говоря уже о других полезных нутриентах.

Помимо этого кальциферол стимулирует защитные силы организма. Он словно «пробуждает» клетки иммунитета, заставляя их интенсивно работать на благо нашего здоровья. Это, в частности, доказано исследованиями группы американских и немецких ученых. В рамках научного эксперимента они изучили воздействие активной формы витамина D на специфические клетки иммунной системы при повреждениях кожи. Выяснилось, что в результате этого клетки кожного покрова (кератиноциты) стали «узнавать» вредные микроорганизмы и продуцировать противостоящий им особый белок кателицидин LL-37. Из этого становится очевидным, что употребление лосося, содержащего оптимальные запасы кальциферола, способно усилить нашу противомикробную защиту и на постоянной основе стимулировать в клетках кожи образование особых белков-«охранников».

Едим семгу – выгоняем холестерин

Несмотря на то, что в семге (лососе) содержится немалое количество самых разных витаминов и микроэлементов, она была бы не столь полезной, не будь в ее составе Омега-3 полиненасыщенных жирных кислот. Их всего три – докозагексаеновая (ДГК), айкозопентаеновая (ЭПК) и альфа-линоленовая (АЛК). К сожалению, в организме человека они не синтезируются. То есть получить их можно только с пищей.

Полезные свойства семги

Ценность Омега-3 обусловлена тем, что, регулируя процесс кроветворения, благотворно влияя на состояние сосудов и снижая в них содержание холестерина, защищают сердце и тем самым минимизируют риски сердечно-сосудистых патологий – атеросклероза, инфарктов и инсультов. Кроме того, названные кислоты выступают в качестве антикоагулянтов, то есть отлично «разжижают» кровь, что способствует растворению тромбов и предотвращает мозговые и сердечные кризы.

Люди, которые регулярно употребляют мясо лосося, обладают крепкой нервной системой, у них активнее работает мозг и острее зрение, что тоже является результатом благотворного воздействия полиненасыщенных жирных кислот. Более того, у них укорачиваются концевые участки хромосом, что замедляет процесс старения.

Особенно же «взрывной» эффект имеет сочетание полезных свойств Омега-3 и витамина D (что, как вы понимаете, возможно только при употреблении этой рыбы) – люди избавляются от угнетенного состояния и депрессии. Поэтому прежде чем бежать в аптеку за синтетическим антидепрессантом, подумайте – может лучше пойти в магазин за лососем?

И еще о пользе лосося

Для мышечной системы. Белки этой рыбы не содержат канцерогенов и легко усваиваются организмом. Тем самым они очень полезны для мышц, а также для гормональной и ферментативной систем человеческого организма.

Для волос и ногтей. Благодаря содержанию селена, употребление лососевой рыбы очень благоприятно скажется на состоянии ваших волос и ногтей. Кстати, селен, который содержится в аптечных препаратах, чаще всего получают именно из ее белков.

Для обмена веществ. Совокупное действие Омега 3 кислот и витамина D способно усиливать действие гормона инсулина, что облегчает усвоение сахара и способствует снижению его уровня в крови.