

Μικρά μυστικά για τα ψάρια

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ξέρατε ότι τα ΩΜΕΓΑ 3 λιπαρά οξέα που αφθονούν στα ψάρια συντελούν:

Ξέρατε ότι τα ψάρια, κατά τους επιστήμονες, είναι η πλέον φυσική πηγή σε ΩΜΕΓΑ 3 λιπαρά οξέα. Τα ΩΜΕΓΑ 3 είναι πολυακόρεστα λιπαρά οξέα τα οποία βρίσκονται μέσα σε συγκεκριμένες ζωϊκές και φυτικές τροφές. Είναι απαραίτητα για τον οργανισμό μας, ο οποίος δεν μπορεί να τα παράγει από μόνος του και επομένως πρέπει να τα «εισάγουμε» στο σώμα μας μέσω της φυσικής πηγής τους, δηλαδή των τροφών μας. Τα ΩΜΕΓΑ 3 λοιπόν είναι ΤΑ ΜΟΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ «ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ» ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ για τον οργανισμό μας.

- Στην μείωση των πιθανοτήτων καρδιακών επεισοδίων και στην βελτίωση της γενικής κατάστασης της καρδιάς
- Στην μείωση των πιθανοτήτων εμφάνισης καρδιοαγγειακών παθήσεων, και της σκλήρυνσης των αρτηριών
- Στην υγιή και αποτελεσματική λειτουργία των κυτταρικών μεμβρανών
- Στον αποτελεσματικό μεταβολισμό της χοληστερόλης.
- Στην πρόληψη της κατάθλιψης
- Στην βελτίωση της μνήμης και της εγκεφαλικής αποτελεσματικότητας
- Στην καταπολέμηση της ρευματοειδούς αρθρίτιδας ([περισσότερα...](#))