

## Τα καλύτερα ψάρια για την καρδιά σας

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



"Τα ω-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, αποτελούν ένα είδος λίπους που έχει αποδειχτεί ότι είναι ευεργετικά για την καρδιά. Αν θέλετε να γνωρίζετε την περιεκτικότητα των ψαριών σε ω-3 λιπαρά, τότε συμβουλευτείτε την παρακάτω λίστα στην οποία αναφέρεται η περιεκτικότητα διαφόρων ψαριών στα συγκεκριμένα ωφέλιμα λιπαρά."

### **Το περιεχόμενο σε ω-3 λιπαρά οξέα ψαριών και θαλασσινών (οι ποσότητες είναι σε γρ. ανά 100 γρ. μερίδας)**

Σολομός Ατλαντικού (ιχθυοτροφείου, μαγειρεμένος, ξηρά θερμότητα)	1,8
Γάυρος (Ευρωπαϊκός, σε κονσέρβα με λάδι, στραγγισμένος)	1,7
Σαρδέλα (Ειρηνικού, σε κονσέρβα με τοματοχυμό, στραγγισμένη, ολόκληρη με οστά)	1,4
Ρέγγα (Ατλαντικού, τουρσί)	1,2
Σκουμπρί (Ατλαντικού, μαγειρεμένο, ξηρά θερμότητα)	1,0
Πέστροφα ιριδιζουσα (ιχθυοτροφείου, μαγειρεμένη, ξηρά θερμότητα)	1,0
Ξιφίας (μαγειρεμένος, ξηρά θερμότητα)	0,7
Τόνος (λευκός, κονσερβοποιημένος με νερό, στραγγισμένος)	0,7
Βακαλάος μελανόχρωμος (Ατλαντικού, μαγειρεμένο, ξηρά θερμότητα)	0,5
Γλώσσα (μαγειρεμένη, ξηρά θερμότητα)	0,4
Ιππόγλωσσα (Ατλαντικού και Ειρηνικού, μαγειρεμένη, ξηρά θερμότητα)	0,4
Βακαλάος μελανόγραμμαμος (μαγειρεμένος, ξηρά θερμότητα)	0,2
Βακαλάος Ατλαντικού (μαγειρεμένος, ξηρά θερμότητα)	0,1
Μύδι Ατλαντικού (μαγειρεμένο, υγρή θερμότητα)	0,7

Στρείδι Ατλαντικού (άγριο, μαγειρεμένο, ξηρά θερμότητα)	0,5
Χτένια (ανάμικτα είδη, μαγειρεμένα, ξηρά θερμότητα)	0,3
Αχιβάδες (ανάμικτα είδη, μαγειρεμένα, υγρή θερμότητα)	0,2
Γαρίδες (ανάμικτα είδη, μαγειρεμένες, υγρή θερμότητα)	0,3

Πηγή: Βάση δεδομένων για τρόφιμα του Αμερικάνικου Υπουργείου Γεωργίας (USDA) για πρότυπες αναφορές

## **Που κάνουν καλό**

- Σύμφωνα με έρευνες τα ψάρια με τα ω-3 λιπαρά οξέα που περιέχουν μπορούν να σας βοηθήσουν να χάσετε ευκολότερα τα περιττά κιλά που σας βαραίνουν.
- Διαθέτουν καρδιοπροστατευτική δράση, μειώνοντας παράλληλα τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων.
- Τα ω-3 λιπαρά ακόμη μπορούν να συμβάλλουν θετικά σε παθήσεις όπως: άσθμα, αρθρίτιδα και νεφρικές παθήσεις.
- Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες μπορούν να ανεβάσουν τα επίπεδα σεροτονίνης για περισσότερη ευεξία.
- Τέλος θεωρείται ότι συμβάλλουν στην πρόληψη της άνοιας και την ενίσχυση της μνήμης.

**Πηγή:** [onlycy.com](http://onlycy.com)