

# 10 أسباب تدفعك لتناول المزيد من الأسماك

تُعتبر المأكولات البحرية على أنواعها مصدر غنيّ جدًّا بالعناصر الغذائية الضرورية والأساسية لصحة الدماغ وكافة أعضاء الجسم كما انها أهم مصدر للأحماض الدهنية الأوميغا 3 الضرورية لصحة الإنسان.

**تعرفوا على 10 فوائد للأسماك ستجعلكم تدرجوه في نظامك الغذائي:**

قلب صحي وقوي: يرتبط إستهلاك السمك بتعزيز صحة القلب وتخفيف الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية بما انها غنية بالأوميغا 3 الضرورية لصحة القلب والتي تقلل الإلتهابات وتحمي القلب وتخلص من الأمراض المزمنة.

يحد من خطر الإصابة بالزهايمر: يخفض استهلاك الأسماك خطر الإصابة بمرض الزهايمر ويقلل إنكماش الدماغ ويعزز نسبة الزئبق.

يقضي على الاكتئاب: تعد المأكولات البحرية مثالية للصحة العقلية ويحسن زيت السمك أعراض الإكتئاب ويخفف أعراضه.

عين صحية ورؤية أفضل: تفيد الأحماض الدهنية الأوميغا 3، الموجودة في الأسماك، الرؤية وتحسن صحة العين.

نوم عميق: يحسن زيادة إستهلاك السمك نوعية النوم ويساعد على الحصول على نوم عميق، لأن السمك غني بالفيتامين D الذي يساعد على النوم بطريقة أفضل.

يقضي على التهاب المفاصل الروماتويدي: يساعد إستهلاك الأسماك على تخفيف حدة التهاب المفاصل الروماتويدي ويخفف التورم والألم ويقلل من نشاط المرض.

يخفض الكولسترول: يساعد الأوميغا 3 على تخفيض معدل الكولسترول السيئ.

الحد من خطر التعرض الى السكتات الدماغية: تقلل الأحماض الدهنية الأوميغا 3 الموجودة في السمك هذا الخطر وتعزز صحة الدماغ عامةً.

يقي من السرطان: يقلل إستهلاك الأسماك من خطر الإصابة بأنواع عينة

من السرطان ومن بينها سرطان القولون والبلعوم والبنكرياس والجهاز الهضمي وتجويف الفم.

يخفض ضغط الدم: بالنسبة لمن يعاني من مشكلة ارتفاع ضغط الدم فينصح بإستهلاك الأسماك وإدراجها في النظام الغذائي بصورة مستمرة. تساعد هذه الأسماك على تخفيض ضغط الدم بما انها غنية بالأوميغا 3.