

Κρέας ή ψάρι; Ποια διατροφή έχει τα μεγαλύτερα οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό

[/ Γενικά Θέματα / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Όταν πρόκειται για φυσική πρωτεΐνη, δύο είναι οι βασικές επιλογές σας: το κρέας και το ψάρι. Το καθένα περιέχει μοναδικές βιταμίνες και ανόργανα συστατικά που μπορούν να ενισχύσουν την αποκατάσταση των μυών και την απόδοσή σας στις προπονήσεις, αλλά και στις απαιτήσεις της καθημερινότητας.

Κανείς όμως δεν σκέφτεται πραγματικά μία διατροφή με την εναλλαγή των δύο ειδών, ενώ αντίθετα, οι περισσότεροι άνθρωποι συνήθως κλίνουν προς την επιλογή του κρέατος.

Τι έχουν όμως τα ψάρια που δεν έχει το κρέας; Όπως αναφέρει ο ερευνητής διατροφολόγος Μάικλ Τσένγκ, τα ψάρια έχουν γενικά χαμηλότερη περιεκτικότητα σε λίπος σε σύγκριση με το κρέας.

Ετσι, όσοι είναι επιρρεπείς σε καρδιακές παθήσεις και παχυσαρκία συχνά επιλέγουν τα ψάρια επειδή προσφέρουν άπαχες πρωτεΐνες. Παράλληλα, περιέχουν ψευδάργυρο, ασβέστιο, σίδηρο και βιταμίνες Β.

Εκείνοι ωστόσο που είναι αναποφάσιστοι σχετικά με την ενσωμάτωση κρέατος ή ψαριού στη διατροφή τους θα πρέπει να εξετάσουν στο σχεδιάγραμμα που ακολουθεί για να δουν τι πραγματικά ταιριάζει στον δικό τους τρόπο ζωής.

MEAT VS FISH



- Red meat contains very high quantities of iron
- High quality protein (not found in a single vegetarian food)
- Phosphorus content present in meat gets much more easily absorbed than that present in cereals and legumes
- Main Source for the intake of Vitamin B12
- Is high in saturated fats: recommended to be eaten in moderate quantities

If our ancestors had not eaten red meats the brain of humans would be 1/4 of its present size!



In regions where people have the longest lifespan the diet is based almost exclusively on meat of ruminant animals and cultured dairy products



Protein from meat builds and repairs body tissue and formation of antibodies that fight against infections.
Vitamins prominent:

A B D

• for good vision supports bone + teeth development, maintain health of skin

• promotes calcium and phosphorus

• supports central nervous system and enhances mental health



- Low Fat High Quality Protein
- Easy to cook
- Mainly eaten out
- Filled with omega-3 fatty acids and vitamins such as D and B2 (riboflavin)
- Fish is rich in calcium and phosphorus and a great source of minerals, such as iron, zinc, iodine, magnesium, and potassium
- Fish is packed with protein, vitamins, and nutrients that can lower blood pressure and help reduce the risk of a heart attack or stroke
- These essential nutrients keep our heart and brain healthy
- One of nature's most versatile foods

Eating the recommended 2 portions of fish a week could cut the risk death from heart disease by 1/3.



Fish consumption lowers the risk of death from heart disease by 36% Oils in some fish appear to reduce the blood from clotting by reducing the stickiness of the blood. Salmon or Mackerel.



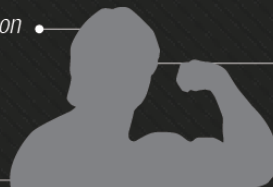
FISH HELPS MULTIPLE THINGS

• Depression

• Brain & eyes

• Asthma

• Cardiovascular



Πηγή: iefimerida.gr