



Home » Здоров'я » Дешево і дуже корисно: які рибні консерви містять найбільше омега-3

Дешево і дуже корисно: які рибні консерви містять найбільше омега-3



ДМИТРУК АНДРІЙ — 14 Травня 2026, 18:30 ⌚ 1 Min Read — ЗДОРОВ'Я



Важливі новини щодня — додайте «Експерт» в улюблені джерела Google

Дієтологи назвали рибні консерви, які містять найбільше омега-3 жирних кислот та інших корисних речовин. До списку увійшли доступні види риби, багаті на білок, кальцій, вітамін D та вітамін B12.

Про це повідомляє [Verywellhealth](#).

Фахівці пояснили, що жирна риба допомагає підтримувати здоров'я серця, мозку та нервової системи. Крім того, вона може зменшувати запальні процеси в організмі.

Одним із найкорисніших варіантів назвали сардини. У 100 грамах продукту міститься майже 25 грамів білка та близько 982 міліграмів омега-3 жирних кислот. Також сардини багаті на кальцій, залізо та вітамін D.

До списку увійшов і консервований лосось. У ньому міститься понад 1200 міліграмів омега-3 на 100 грамів продукту, а також селен і кальцій.

Дієтологи також радять звернути увагу на тунець, скумбрію та анчоуси. Скумбрія вирізняється високим вмістом вітаміну B12, а анчоуси містять багато кальцію та білка.

Водночас експерти попереджають, що деякі види риби можуть накопичувати ртуть. Саме тому радять обирати легкий консервований тунець або скіпджек, у яких рівень ртуті нижчий.

Фахівці також наголосили, що рибні консерви можуть стати кориснішою альтернативою обробленому м'ясу, яке пов'язують із ризиком серцево-судинних захворювань.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



ПІДПИСАТИСЯ

Помітили помилку у матеріалі? Повідомте редакцію: corrections@expert.in.ua

риба

КАТЕГОРІЇ НОВИН

Всі новини

Україна

Політика

Економіка

Світ

Стиль життя

Авто

[Технології](#)

[Суспільство](#)

[Здоров'я](#)

ІНФОРМАЦІЯ

[Про проект](#)

[Автори](#)

[Редакційна політика і стандарти](#)

[Політика використання ШІ](#)

[Політика конфіденційності](#)

[Правила коментування](#)

[Контакти](#)

ТОВ «НОВА МЕДІА ГРУПА» © 2014—2026

Реєстрація R40-06871 у Реєстрі суб'єктів у сфері медіа

Адреса: 01014, м. Київ, вул. Звіринецька, 63

editor@expert.in.ua

corrections@expert.in.ua

reklama@expert.in.ua