

Home » Здоров'я » Цю рибу в консервах радять їсти регулярно: у ній мало ртуті та багато омега-3

Цю рибу в консервах радять їсти регулярно: у ній мало ртуті та багато омега-3

ОЛЬГА СТЕПАНОВА — 26 Травня 2026, 22:02 1 Min Read — ЗДОРОВ'Я



Риба / © pexels.com

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

Сардини, скумбрія та лосось у консервах вважаються одними з найкорисніших видів риби для регулярного вживання. Експерти пояснюють, що така риба містить багато омега-3 жирних кислот, кальцію та корисних мінералів, а також має нижчий рівень ртуті.

Про це повідомляє [Kobieta](#).

Фахівці наголошують, що рибні консерви можуть бути повноцінною частиною здорового раціону. Вони зберігають більшість корисних властивостей свіжої риби, зокрема омега-3, кальцій, селен, йод та фосфор.

Найкориснішими серед консервованої риби називають сардини. Вони містять багато кальцію завдяки м'яким кісткам та підходять для регулярного споживання через низький рівень ртуті.

Скумбрія також вважається хорошим джерелом омега-3 жирних кислот. Її рекомендують для підтримки здоров'я серця та зниження запальних процесів в організмі.

Корисним варіантом називають і консервований лосось, який позитивно впливає на судини, мозок та стан шкіри.

Водночас із тунцем радять бути обережнішими. Експерти пояснюють, що ця риба може містити більше ртуті, тому її не рекомендують їсти щодня.

Під час вибору консервів фахівці радять звертати увагу на склад. Найкраще купувати рибу у власному соку або воді та уникати великої кількості соняшникової олії.

Також важливо контролювати вміст солі та чергувати різні види риби у раціоні.

Експерти наголошують, що регулярне, але помірне споживання риби допомагає підтримувати здоров'я серцево-судинної системи, мозкову активність та рівень енергії.

Читайте ЕКСПЕРТ у Google News



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



ОСТАННІ НОВИНИ

СЬОГОДНІ

22:40 Українцям з інвалідністю пояснили, коли ТЦК має право затримати

22:30 У NASA заявили, що США програють Китаю гонку роботів: у чому головна помилка

22:22 Вчені заявили, що "третє око" людини справді існує: де воно заховане

22:10 Цей звук під час перемикання передач може закінчитися капремонтном авто

22:02 Цю рибу в консервах радять їсти регулярно: у ній мало ртуті та багато омега-3

21:58 58-річна Памела Андерсон похвалилася урожаєм зі свого екогороду

21:49 Від таксі до алкоголю: туристам пояснили, чого варто уникати у Туреччині

21:39 У Раді провалили правки щодо посилок до €150: що це означає для покупців

21:30 У Сахарі випустили 500 черепах — через кілька років пустеля почала зеленіти

21:22 "Я бачила істот і простір без часу": історія жінки після клінічної смерті

LOAD MORE

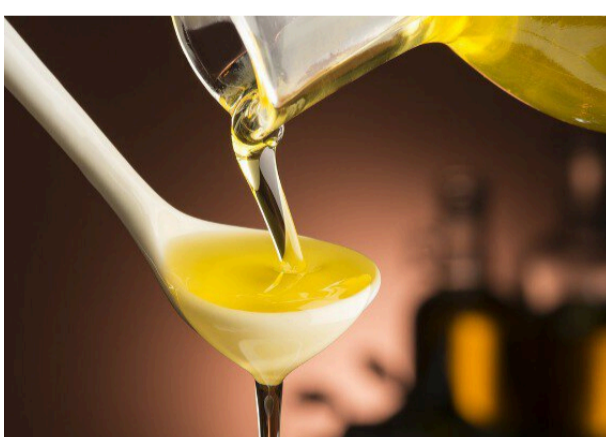
здоров'я консерви риба



Девід Бекхем став мільярдером. Першим серед британських спортсменів



Пенсії українців перерахують по-новому: ПФУ різко підвищив ключову...



Названо 5 олій, які в жодному разі не можна вживати

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

