

Знаменитая греческая рыба Ципура!



Почему полезно есть знаменитую греческую Ципуру? Чем она отличается от других рыб и какие преимущества имеет?

Почему полезно есть знаменитую греческую Ципуру? Чем она отличается от других рыб и какие преимущества имеет?

Греческие ученые смогли доказать, что именно Ципура или дорада - это рыба с высоким содержанием белка и низким содержанием жира, которая полезна для здоровья.

В частности, белая рыба содержит меньше жира, чем любой другой источник животного белка, а Ципура еще и отличается высоким содержанием омега-3 жирных кислот или «хороших» жиров. Поскольку человеческий организм не может вырабатывать значительные количества этих важных питательных веществ, Ципура является важной частью рациона любого грека. Кроме того, в рыбе мало «плохих» жиров, обычно содержащихся в красном мясе, называемых жирными кислотами омега-6.

ПОЧЕМУ ЦИПУРА, БОГАТАЯ ОМЕГА-3, ПОЛЕЗНА ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ?

Каждый год увеличивается количество доказательств того, что жирные кислоты омега-3 обладают рядом преимуществ для здоровья:

1. Омега-3 жирные кислоты помогают поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы, играя роль в регуляции свертывания крови и сужения сосудов.
2. Эти кислоты важны для пренатального и постнатального неврологического развития.
3. Могут уменьшить воспаление тканей и облегчить симптомы ревматоидного артрита.
4. Могут играть полезную роль при сердечной аритмии (нерегулярном сердцебиении), уменьшая депрессию и останавливая снижение умственного развития у пожилых людей.

Омега-3, содержащиеся в рыбе (EPA и DHA), по-видимому, приносят наибольшую пользу для здоровья.

Рыба с высоким содержанием омега-3, низким содержанием загрязняющих веществ из окружающей среды и экологически чистая самая полезная для здоровья. Именно такой является Ципура, ведь согласно недавним исследованиям, проведенным специальными организациями ЕС, вода в греческих морях – одна из самых экологически чистых на планете, лишенных болезнетворных микроорганизмов и кишечной палочки.

КАКОВЫ ДРУГИЕ ИСТОЧНИКИ ЖИРНЫХ КИСЛОТ ОМЕГА-3 В ГРЕЦИИ?

Альтернативные источники омега-3 поступают из земных источников, таких как льняное семя, грецкие орехи и зародыши пшеницы. Однако, несмотря на то, что они полезны, они, по-видимому, не так легко усваиваются организмом, как омега-3, содержащиеся в рыбе, моллюсках и морских водорослях. Именно поэтому, греки раз в неделю обязательно употребляют Ципуру.



Фото с сайта - akispetretzikis.com

В основном, греки-гурманы предпочитают есть ее в жареном или запеченном виде. Приготовить Ципуру легче легкого: рыбу нужно поджарить по 3 минуты с каждой стороны на предварительно разогретой духовке. Немножко розмарина, ломтик лимона, зубчик чеснока, хрустящий свежий хлеб – и, вуаля, прекрасный ужин готов!