

Den sunne sjømaten

Av: ingvild@sjomat.no

Både barn og voksne bør spise fisk flere ganger i uken. Det er dokumentert at en som spiser nok fisk og sjømat har mindre sjanse for å få mange vanlige sykdommer, for eksempel hjertesykdommer, diabetes, overvekt og noen typer kreft.

Fisk er en matvare som inneholder mange næringsstoffer som kroppen vår trenger. Gjennom fisken får man proteiner og viktige fettsyrer, vitaminer og mineraler – i tillegg til en god smaksopplevelse!

Feit fisk inneholder mye omega 3. Dette er fettsyrer som kroppen vår trenger, men som den ikke kan lage selv. Derfor er det viktig å få nok omega 3 gjennom kosten. Feit fisk, som laks og makrell, er de viktigste kildene til omega 3 i norsk kosthold.

Omega 3 er en flerumettede fettsyrer. Det er dokumentert at denne typen fettsyrer kan redusere kolesterolet i blodet. Høyt kolesterol er en risikofaktor for å utvikle hjerte- og karsykdommer. I kjøtt er det mye av en type fett som kalles mettet fett. Det mettede fett øker kolesterolmengden i kroppen vår. Derfor kan det være lurt å spise mindre kjøtt og mer fisk.

Visste du at...

...et kosthold med mye sjømat er spesielt viktig for gravide? Omega 3 er svært viktig for fosterets utvikling. Spesielt nervesystemet til det voksende barnet drar god nytte av disse fettsyrene. Dessuten kan omega 3 hjelpe mot fødselsdepresjoner.

Gi barnet ditt fisk på skolematen! Studier tyder på at hukommelsen og læringsevnen bedres ved inntak av omega 3. Det er ikke så rart – en stor del av hjernen vår består nemlig av omega 3 fettsyrer.

I Norge er det mange som ikke får i seg nok vitamin D. Dette vitaminet finnes det mye av i feit fisk. Vitamin D er viktig for at skjelettet skal holde seg sterkt og sunt, i tillegg til at det kan forebygge noen kreftformer.

Spis mager fisk i tillegg til feit fisk! Torsk er proteinrik mat. Når man spiser torsk vil hele 96 % av energien man får i seg være i form av proteiner. Mager fisk gir en god metthetsfølelse selv om energiinnholdet er lavt. Dette er gode nyheter for deg som vil forebygge overvekt!

De fleste nordmenn spiser mindre fisk enn det ernæringsmyndighetene anbefaler. For å forebygge sykdom bør man bytte ut noen av kjøttmiddagene med fisk, og bruke mer fisk som pålegg. Det anbefales å spise fire fiskemåltider i uken, og å spise både feit og mager fisk.