

8 Dinge, die Sie über Fisch wissen sollten

Wir lieben Fisch. Er ist nicht nur sehr gesund für Ihren Stoffwechsel und Fetthaushalt, sondern steckt nebenbei auch noch voller Eiweiße. Wir erklären Ihnen, was Sie unbedingt über Fisch wissen sollten.

12.05.2017 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

1. Keine fiesen FetteFast alle Fische haben wenig bis keine gesättigten Fettsäuren. Einige Salzwasserfische haben sogar einen sehr geringen Fettgehalt (Kabeljau, Dorsch, Schellfisch oder Seelachs).

Die sogenannten "fettigen" Fische, wie zum Beispiel Makrele, Aal, Thunfisch und Hering, sollten Sie trotzdem nicht verachten, denn hier sprechen wir vom "guten" Fett, die Omega-3-Fettsäuren, die einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit haben.

Menschen mit Herz- und Gefäßproblemen, chronischen Entzündungskrankheiten, wie zum Beispiel Rheuma, Neurodermitis und Schuppenflechte, profitieren vom vielen Fisch-Essen.

2. Fisch ist voll von guten Dingen für Ihren KörperVitamin B12 sorgt für die Bildung von weißen Blutkörperchen. Fische liefern reichlich Proteine. Die Kombination aus Eiweiß und Job kurbelt den Stoffwechsel an, Muskelmasse wird aufgebaut und überschüssiges Fett verbrannt. Außerdem enthalten: Knochenstärkendes Vitamin D, Kalium für den Wasserhaushalt und Zink für eine gute Abwehr.

3. Kaufen Sie gerne TiefkühlprodukteTiefkühlfisch enthält teilweise mehr Vitamine als frischer Fisch, da er sofort nach dem Fang schockgefroren wird. Frischer Fisch ist manchmal tagelang unterwegs zum Endverbraucher und büßt dadurch wichtige Vitamine ein. Tiefkühlfisch einfach ganz langsam im Kühlschrank auftauen lassen, damit Sie ihn in vollen Zügen genießen können.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1346>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet

-

4. Fischöle wirken gefäßschützend und kurbeln die Denkleistung an. Die Aminosäure Tryptophan wird vom Körper in das Gute-Laune-Hormon Serotonin umgewandelt. Das mindert Stress-Hormone.

5. Das Risiko für Herzinfarkte und erhöhtes Cholesterin wird gesenkt. Die Omega-3-Fettsäuren bewirken eine Verbesserung der Fließeigenschaften unseres Blutes und senken somit den Cholesterinspiegel und das Herzinfarkttrisiko. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät 2 Mal pro Woche zu Fisch.

6. Erkennen Sie frischen Fisch. Es darf gerne geschnuppert werden, wenn Sie Fisch kaufen. Er darf nicht riechen.

Außerdem müssen die Augen klar sein und nach außen gewölbt. Die Haut muss glänzen und feucht sein. Die Kiemen sollten hellrot sein.

7. Die Deutschen lieben Fisch. Im letzten Jahr wurden durchschnittlich 4,7kg Fisch pro Kopf verzehrt.

Beliebtheitsskala: Alaska Seelachs (20,1%), Hering (18,6%), Lachs (12,8%), Thunfisch (9,6%) und Pangasius (6,5%). Diese Fischarten decken 2/3 des Gesamtverbrauches ab.

8. Leben und leben lassen. 3/4 der Fischbestände sind überfischt. Einige, wie roter Thun zum Beispiel, sogar vom Aussterben bedroht. Mit Grundschleppnetzen werden 90% Beifang produziert (andere Fische und Meeressäuger). Diese Fischarten sollten Sie nicht einkaufen: Roter Thunfisch, Wildlachs (Lieber Zuchtlachs), Scholle. Greifen Sie stattdessen lieber zur Forelle, Zander oder Makrele. Ein Siegel des Marine Stewardship Council auf der Verpackung verrät, ob der Fisch bedroht ist oder nicht. Diese Organisation prüft und zertifiziert Fischereien und nachhaltigen Fischfang.

Tipp der Redaktion:

Wir haben für Sie die wichtigsten Dinge über Fisch informativ und ansprechend in einem E-Paper zusammengefasst. Hier können Sie es sich kostenfrei herunterladen.

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/1346>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Eine Vervielfältigung ist nur mit Genehmigung durch die Green Vital Media GmbH gestattet.

-