

Fisch: Wichtiger Lieferant für Fett und Eiweiß

Fisch schmeckt! Allein 2010 verputzten die Verbraucher in Deutschland pro Kopf rund 15,7 Kilo Fisch und Meeresfrüchte. Doch nicht nur für die Geschmacksnerven ist der Fischverzehr ein Fest, auch für die Gesundheit liefert er wichtige Inhaltsstoffe.

12.06.2014 - von MEINE VITALITÄT Redaktion

Abgesehen von den zahlreichen Zubereitungsarten wie braten, dünsten und einlegen liefert Fisch auch vielfältige Stoffe, die dem Körper gut tun. So wird zum Beispiel rund ein Viertel des Eiweißbedarfs durch Fisch gedeckt. Nicht ganz unproblematisch ist allerdings die im Fisch enthaltene Aminosäure Histidin. Diese wird von Mikroorganismen nach dem Fischfang in Histamin umgewandelt, welches den fortschreitenden Verderb des Fisches kennzeichnet und den typischen Fischgeruch erzeugt. Das Lebensmittelgesetz gibt Histamin-Höchstmengen für Fisch vor. Generell sollten Sie immer darauf achten, absolut frischen Fisch zu kaufen.

Jod für die Schilddrüse

Auch wegen der Inhaltsstoffe Jod und den Omega-3-Fettsäuren ist Fisch für die Ernährung besonders wertvoll. Ohne ausreichend Jod kann der Körper nicht ausreichend Schilddrüsenhormone produzieren, was zu einer Verlangsamung des Stoffwechsels führt. Allein aus pflanzlicher Nahrung wird der Bedarf an Jod nicht gedeckt, dafür sind die Böden in Deutschland zu wenig jodhaltig. Seefisch ist ein guter Jodlieferant, weil dieser das Meersalz aufnimmt und anreicht und somit eine hohe Jodkonzentration liefert.

Fett für das Herz

<http://www.meine-vitalitaet.de/article/view/id/172>

© 2019 MEINE VITALITÄT / Green Vital Media GmbH

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

-

Omega 3-Fettsäuren haben einen positiven Einfluss auf unser Herz-Kreislaufsystem. Sie dienen als Vorstufe bestimmter Botenstoffe in unserem Körper. Diese Botenstoffe wiederum wirken zum Beispiel entzündungshemmend oder erweitern die Blutgefäße und können somit den Blutdruck senken. Ferner können Omega-3-Fettsäuren den Cholesterinspiegel sowie weitere Blutfettwerte senken. Im Gegensatz zum Jod werden die ungesättigten Fettsäuren auch von Süßwasserfischen geliefert. Es ist allerdings zu beachten, dass bei Fischen mit einem geringen Fettgehalt natürlich auch geringere Mengen an Omega 3-Fettsäuren vorhanden sind. Der Fettgehalt von Fischen kann zwischen weniger als einem Gramm bis zu 30 Gramm pro 100 Gramm Fisch variieren. Die in Deutschland so beliebten Fischarten Seelachs und Scholle gehören mit einem Fettgehalt von unter einem Prozent zu den Magerfischen. Richtig viel Fett – über zehn Prozent – liegen dagegen so genannte Fettfisch, wie Hering, Lachs und Aal, die den Deutschen ebenfalls gut schmecken.

Leckere Rezepte und Bücher zur Warenkunde von Fisch können Sie bei Amazon.de bestellen.

Rezeptidee von MEINE VITALITÄT:

Seelachs mit Walnuss-Mayonnaise