

RIBA ZA SVE!

gastro manifestacija

Jedimo ribu i morske plodove jer su dobri za nas!



ULAZ I HRANA BESPLATNI!

Lumbarda, centar 18.09.2022. u 19:00h

RIBA ZA SVE!



Ribu je potrebno jesti najmanje dva puta tjedno, kažu stručnjaci.

Po podacima Državnog zavoda za statistiku konzumacija ribe u Hrvatskoj premalena je – iznosi svega 8 do 9 kg po osobi godišnje. Usporedbe radi, u Grčkoj ona iznosi 21 kg, a u Portugalu rekordnih 55,3 kg. Riba je izvor bjelanjčevina s malo masti te sadrži mnoge vitamine i minerale.



Osobe koje redovito jedu ribu i morske plodove dugovječnije su

Mnoga istraživanja pokazuju da su ljudi čija prehrana sadrži ribu i plodove mora dugovječniji i imaju smanjen rizik za pojavu moždanog udara, depresije ili različitih drugih bolesti.



Riba je izvor zdravih masnoća – pozitivno djeluje na zdravlje srca i krvnih žila

Riba sadrži Omega-3 masne kiseline koje blagotvorno djeluju ponajprije na zdravlje srca i krvnih žila. Prirodno masne ribe doprinose i održavaju normalne razine kolesterola, igraju važnu ulogu u funkcioniranju rada mozga, jačaju imunološki sustav i smanjuju rizik pojave aritmije srca.



Konzumacija ribe odgovorna je za lijepu kožu

Američki dermatolog N. Perricone tvrdi da su proteini koje sadrži riba korisni za obnovu stanica kože i usporavanje njihovog starenja. Osim toga, Omega-3 masne kiseline održavaju kožu vlažnom i sprječavaju rizik od upalnih procesa.



Riba je dobra za zdravlje očiju

Omega-3 masne kiseline koje sadrži riba, mogu pomoći liječenju sindroma suhog oka i pridonijeti cjelokupnom zdravlju očiju.



Riba olakšava probavu

Spoj pod nazivom trietilamin daje ribi specifičan miris te riješava osjećaja "težine" u želucu nakon jela i olakšava probavu. Dodajmo uz to i da je riba bogata mineralima kao što su željezo, cink, selen i jod.

LUMBARDA

TOURIST BOARD



Europska unija

Ovaj promotivni materijal i manifestacija sufinancirani su sredstvima Europske unije iz Europskog fonda za pomorstvo i ribarstvo



Operativni program
ZA POMORSTVO
I RIBARSTVO