

Tutti i benefici del salmone per l'alimentazione

Pubblicato: Venerdì 18 Dicembre 2020



Il **salmone** è un alimento pregiato che proviene per lo più dai **gelidi mari del nord** e che bagnano le coste dell'Alaska, della Norvegia e del Canada. Appartiene alla famiglia ittica dei Salmonidae ed è diffuso in tutto il mondo in qualità di **alimento gustoso**, saporito e salutare. In questo approfondimento vedremo tutte le proprietà di questo alimento per la tua alimentazione a patto che tu scelga prodotti ottenuti da **pesca sostenibile** e da aziende rigorosamente certificate. Per questo ti suggeriamo di controllare con attenzione l'etichetta del **filetto di salmone surgelato** che deciderai di acquistare, dove trovi tutte le informazioni rispetto alla zona di pesca e alle **tecniche di lavorazione**. Il salmone surgelato è più comodo da utilizzare in quanto è venduto in pratiche **porzioni pulite e pronte** per essere spadellate o infornate. Vediamo ora le sue proprietà nutrizionali e i benefici di questo alimento per l'alimentazione di grandi e piccini.

Le proprietà nutrizionali del salmone

Questo alimento è una **incredibile fonte di proteine, vitamine e acidi grassi**. Le proteine sono fondamentali per il nostro corpo affinché il metabolismo sia sempre attivo e ben funzionante. Le vitamine di cui il salmone è ricco, invece, garantiscono lo svolgimento delle funzioni vitali come **la B6**, **la B11**, la **tiamina** e la **niacina**. Il salmone è anche ricco di sali minerali e di acidi grassi omega 3, gli elementi che mantengono sana la nostra circolazione, riducono il **colesterolo cattivo** e ci proteggono dalle malattie cardio-vascolari. Questo significa che è un alimento sostanzioso e nutriente da abbinare ad un bel contorno di verdure per tenere sotto controllo le calorie e per nutrirsi in modo sano.

I benefici per l'organismo

Il salmone si caratterizza per le sue **carni gustose e colorite** che contengono un **mix di vitamine e nutrienti** davvero notevole. È un pesce grasso e, quindi, si cucina senza l'aggiunta di olio generalmente. Ciò che lo rende ideale per preservare la salute di grandi e piccini è l'incredibile quantità di fosforo e di **vitamina B6** che stimola le **funzioni cerebrali** e **previene l'invecchiamento**. Il salmone agisce anche per proteggere la salute di ossa e denti oltre che di tutti gli **organi del corpo**. Infatti, è conosciuto come un **potente antiossidante** che stimola la produzione dei globuli rossi, del midollo osseo e della rigenerazione cellulare. Infine è una fonte preziosa di niacina, la vitamina B3. Questa aiuta la circolazione e la salute della pelle, oltre a **migliorare la digestione**. Infine la tiamina aiuta l'organismo a migliorare il rilascio dell'energia durante la giornata, in modo da garantirci il miglior approvvigionamento per affrontare il lavoro, lo sport, lo studio e la concentrazione.

Come inserire il salmone nella propria alimentazione

Il salmone è un alimento davvero **versatile in cucina**, per cui è utilizzabile per i primi piatti, per gli antipasti, per le insalate o per i secondi. Consigliamo di assumerlo senza l'aggiunta di **ulteriori grassi** per la cottura perché è già di per sé ricco di grassi sani. La cottura al forno o alla griglia sono quelle più rapide e più gustose perché ti permettono di **cuocere senza grassi aggiunti** senza alterare le proprietà nutritive delle carni di salmone. Ovviamente è anche uno spuntino sano ed un ingrediente adatto a farcire panini e insalate per cui ti basterà dare sfogo alla tua creatività culinaria per impiegarlo e combinarlo con i tuoi **ingredienti preferiti**. Chiaramente consigliamo sempre il **consumo dell'alimento cotto** e trattato secondo le indicazioni della confezione.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it