

OWOCE MORZA i ich znaczenie w leczeniu



W czasie wakacji wielu z nas wyjeżdża nad morze, gdzie z pewnością skusi się na skosztowanie jakichś morskich potraw, w tym oczywiście popularnych owoców morza. Niewiele osób jednak zdaje sobie sprawę, że bardzo często takie posiłki mają ogromny wpływ na nasze zdrowie i ogólnie pojętą sferę leczenia.

I bynajmniej nie chodzi tu o fakt, że owoce morza to dość popularny i silny afrodyzjak, bowiem prócz tego typu właściwości posiadają też liczne substancje wpływające pozytywnie na działanie naszego organizmu. Ostrygi przykładowo są doskonałym źródłem cynku, a rybie mięso idealnie wspomaga pracę mózgu i układu nerwowego. Dodatkowo owoce morza są bogate w liczne biopierwiastki jak jod, fosfor czy selen i mają duże zastosowanie w normowaniu gospodarki hormonalnej.

Ogólnie jednak rzecz ujmując, dieta bogata w owoce morza to dieta typowo odżywcza, która skutecznie uzupełnia wszelkie niedobory mineralne w organizmie. **Są źródłem witamin z grupy B, witaminy E oraz PP, a dodatkowo zawierają duże ilości miedzi, żelaza, potasu, wspomagają przyswajanie innych witamin (np. A i C).** W niektórych przypadkach mogą mieć nawet działanie antynowotworowe, wspomagać odporność immunologiczną organizmu, a także przystosowują i pomagają wydalac z krwiobiegu kadm i rtęć. Szczególnie polecane są panom, którzy cierpią na choroby związane z prostatom oraz osobom mającym kłopoty z wypadaniem włosów i nadmiernym łysieniem, a także z problemami z łamliwością paznokci.

Owoce morza są o tyle bezpieczne, że nawet spożywane w dużej ilości nie szkodzą organizmowi (wykluczając oczywiście zatrucia i przejedzenie) a do tego są niezwykle proste w przygotowaniu. Nie zaleca się jednak nadmiernego ich jedzenia przez osoby cierpiące dnę moczową czy inne choroby związane ze zbyt dużą zawartością wymienionych biopierwiastków i witamin.

[Zespół redakcyjny](#)

[Twój Lekarz - poradnik medyczny online](#)