**Những lợi ích tuyệt vời của việc ăn cá**

**Cá là loại thực phẩm giàu dinh dưỡng, chế biến đa dạng món ăn và thông dụng, dễ mua. Việc ăn cá có những lợi ích tuyệt vời cho [sức khỏe](https://www.bachhoaxanh.com/kinh-nghiem-hay/khoe-dep-moi-ngay/1731" \t "_blank) như thế nào**

Xem nhanh

[1. Cung cấp năng lượng tức thì](https://www.bachhoaxanh.com/kinh-nghiem-hay/nhung-loi-ich-tuyet-voi-cua-viec-an-ca-1099641#hmenuid1)  
[2. Cải thiện sức khỏe tim mạch](https://www.bachhoaxanh.com/kinh-nghiem-hay/nhung-loi-ich-tuyet-voi-cua-viec-an-ca-1099641#hmenuid2)  
[3. Đảm bảo sức khỏe hệ hô hấp](https://www.bachhoaxanh.com/kinh-nghiem-hay/nhung-loi-ich-tuyet-voi-cua-viec-an-ca-1099641#hmenuid3)  
[4. Duy trì giấc ngủ ngon](https://www.bachhoaxanh.com/kinh-nghiem-hay/nhung-loi-ich-tuyet-voi-cua-viec-an-ca-1099641#hmenuid4)  
[5. Lượng calo thấp](https://www.bachhoaxanh.com/kinh-nghiem-hay/nhung-loi-ich-tuyet-voi-cua-viec-an-ca-1099641#hmenuid5)  
[6. Trẻ hóa làn da](https://www.bachhoaxanh.com/kinh-nghiem-hay/nhung-loi-ich-tuyet-voi-cua-viec-an-ca-1099641#hmenuid6)  
[7. Điều hòa huyết áp](https://www.bachhoaxanh.com/kinh-nghiem-hay/nhung-loi-ich-tuyet-voi-cua-viec-an-ca-1099641#hmenuid7)  
[8. Tăng cường sức mạnh cơ bắp](https://www.bachhoaxanh.com/kinh-nghiem-hay/nhung-loi-ich-tuyet-voi-cua-viec-an-ca-1099641#hmenuid8)  
[9. Điều trị việc thiếu sắt](https://www.bachhoaxanh.com/kinh-nghiem-hay/nhung-loi-ich-tuyet-voi-cua-viec-an-ca-1099641#hmenuid9)

**1 Cung cấp năng lượng tức thì**

Cá chứa lượng protein tuyệt vời, hấp thụ nhanh vào cơ thể và cung cấp năng lượng tức thì cho bạn. Đồng thời cá còn có lượng chất chống oxy hóa dồi dào, giúp trẻ hóa các tế bào cơ thể, tái tạo những mô tổn thương hiệu quả.

**2 Cải thiện sức khỏe tim mạch**

Cá có thành phần giàu axit béo Omega-3 cực kì tốt cho tim mạch, giảm mức cholesterol xấu, lưu thông máu huyết, giúp các bạn hạn chế nguy cơ mắc bệnh tim mạch hoặc đột quy.



**3 Đảm bảo sức khỏe hệ hô hấp**

Vitamin B và kali dồi dào tìm thấy trong cá có tác dụng hạn chế các tác nhân gây tổn thương phổi do ho liên tục và giúp giảm khó thở. Việc ăn cá thường xuyên còn làm giảm nguy cơ mắc bệnh hen suyễn.

**4 Duy trì giấc ngủ ngon**

Chất dinh dưỡng như vitamin D, protein, magiê, mangan,... có trong cá góp phần để giấc ngủ sâu và an bình, giảm hiện tượng mất ngủ mãn tính. Ăn ít nhất 300 gram phi lê cá mỗi tuần có tác dụng hạn chế tình trạng khó ngủ ngày càng trầm trọng hơn.

**5 Lượng calo thấp**

Cá cung cấp năng lượng tốt nhưng lại có hàm lượng calo ít, tốt cho sức khỏe, khi ăn hoàn toàn không lo mập. Các chuyên gia dinh dưỡng khuyên nên ăn cá hấp hoặc nướng là lựa chọn lý tưởng cho những người thừa cân, cao huyết áp.

**6 Trẻ hóa làn da**

Trong cá có hàng loạt thành phần cực kì tốt cho da như Omega-3, protein, vitamin A, vitamin B giúp duy trì độ đàn hồi, tươi trẻ cho làn da và làm chậm quá trình lão hóa các tế bào. Ngoài ra, các chuyên gia dinh dưỡng cũng khuyên người có bệnh vẩy nến nên ưu tiên ăn cá nhiều hơn thịt.

**7 Điều hòa huyết áp**

Khoáng chất magiê từ cá giúp điều hòa hàm lượng máu, giữ huyết áp ổn định. Magiê sẽ được cơ thể hấp thụ qua ruột, hiệu quả trong việc phòng cũng như điều trị chứng táo bón, ợ hơi, khó tiêu.

**8 Tăng cường sức mạnh cơ bắp**

Kali có tác dụng tăng sức chịu đựng, giảm hao hụt mất nước, cá chứa lượng chất dinh dưỡng đó và giúp cơ thể tăng cường sức mạnh cơ bắp, giảm đau nhức, mỏi cơ đối với những ai hay tập thể thao.

**9 Điều trị việc thiếu sắt**

Chất sắt từ cá là nguồn dinh dưỡng tuyệt vời có tác dụng vận hành chuỗi hô hấp ổn định, thúc đẩy máu lưu thông, cấu thành các hồng cầu, giữ cơ thể khỏe mạnh và tránh uể oải, mệt mỏi.

*Theo Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia, người từ 18 tuổi trở lên mỗi tuần nên nạp lượng cá khoảng 500 - 800 gram cá mỗi tuần là hợp lí và tốt cho sức khỏe. Vừa rồi Bách hóa XANH đã chia sẻ cùng bạn những lợi ích từ việc ăn cá. Hãy comment bên dưới công thức chế biến món cá nào bạn thường xuyên nấu nhất nhé!*