

# Il pesce azzurro e le sue caratteristiche

E' noto che **il pesce azzurro** è un alleato della nostra **salute** in quanto sono tante le proprietà nutritive che lo caratterizzano.

Tutti i pesci **sono ricchi di proteine, grassi, vitamine e fosforo**, nel fegato, nelle uova, nei muscoli del pesce più grasso si trovano invece vitamine liposolubili A e D.

I pesci con le lische, ovvero i tipici pescati sono quelli caratterizzati da maggiori qualità nutrizionali, ovvero **il pesce azzurro**.

Sono diversi i pesci che fanno parte di questa categoria di seguito elenchiamo **quelli più conosciuti**:

- Acciuga
- Pesce spada
- Sardina
- Tonno
- Sgombro
- Sauro o sugarello
- Palamita
- Dentice
- Nasello
- Platessa

**Ma perchè fa così bene ?**

Il pesce azzurro, rispetto ad altri tipi di pesce, è carnoso e più grasso, ricco di **omega 3**.

Cucinato a vapore o alla piastra con poco condimento, è davvero poco calorico, pensate che per 100 gr si acquisiscono 130 calorie.

Questa categoria di pesce è caratterizzato da un grande **contenuto proteico** e ricco di **acidi grassi insaturi**, invece che saturi, questo lo rende un alimento facilmente digeribile e leggero in grado di apportare benefici al sistema cardiocircolatorio. Oltre a omega 3 e 6, il pesce azzurro contiene anche sali minerali come il fosforo importante per l'assorbimento del calcio nelle ossa e fondamentale per la rigenerazione cellulare. E' ricco di **potassio** utile per l'abbassamento della pressione arteriosa, ricco di **sodio**, utile alla resistenza muscolare ai crampi ed è ricco di **selenio**, stabilizzante del sistema nervoso.

**Immaneabile nel pesce azzurro sono le vitamine**, in particolare quelle...[continua a leggere](#)