

Trijų žvaigždučių žuvis

★ Skonis

Eršketas turi švelnaus skonio baltą mėsą, žinomas kaip karališkoji žuvis, jos aukštos kokybės mėsa buvo tiekama karaliams ir imperatoriams.

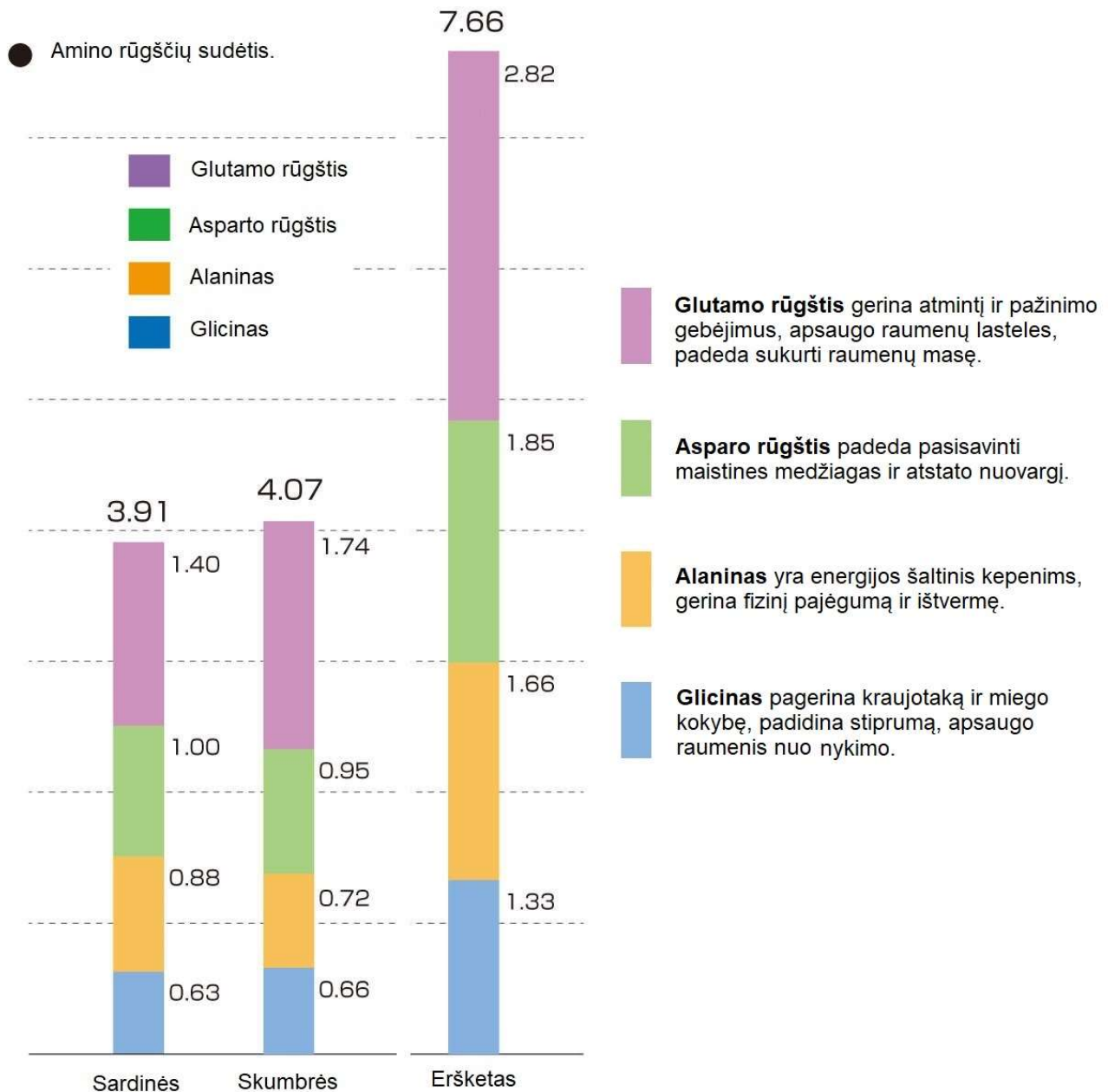
★ Struktūra

Neturi mažų kaulų, o stuburas ir šonkauliai yra kremzliniai, todėl ją lengva valgyti, saugu duoti vaikams, iš jos gaminama viena skaniausių ir sveikiausių žuvienių.

★ Maistingumas

Eršketo mėsa ne tik skani, bet ir sveika. Palyginti su kitomis žuvimis, eršketai turi gausesnį kiekį aukščiausios kokybės, lengvai įsisavinamų baltymų, nepakeičiamų amino rūgščių.

Aukščiausios kokybės baltymai.



Gausu polinesočiujų riebalų rūgščių dar žinomų kaip omega 3

Paprastai žuvyje yra daug polinesočiujų riebalų rūgščių, tokių kaip EPR ir DHR, kurios padeda išlaikyti sveiką kraujotaką ir širdį, tačiau eršketo mėsos sudėtyje jų yra ypač didelis kiekis.

Žuvis	Bendras riebumas	EPR+DHR (Omega-3)*	Reikia suvartoti žuvies norint pasiekti RPN**
Eršketas Sibirinis	10,8%	6.2%	40 g.
Plačiakaktis	9.5%	4.9%	50 g.
Lašiša	6%	2.3%	110 g
Karpis	5%	1.5%	170 g.

*Gali kisti priklausoma nuo naudojamų pašarų kokybės. **Pasaulinės sveikatos organizacijos rekomenduojama paros norma 250mg/dienai EPR+DHR.

Gausu kolageno!



Kolageno kiekis eršketo mėsos yra didesnis nei daugelyje žuvų, maždaug toks kokį turi plekšnė.

Kolagenas pagerina odos būklę, žinomas kaip naudingas moters grožiui. Ši medžiaga yra pagrindinė, skatinanti sąnarių kremzles atsinaujinti. Sportininkams, dirbantiems fizinį darbą, vyresnio amžiaus žmonėms būtinas papildomas kiekis kolageno.

Kolageno baltymas yra nagų, plaukų ir dantų statomoji medžiaga.

Turtingas chondroitino sulfatu!



Eršketo kremzliniame korpuse jo ypač gausu.

Sportuojantiems ir daug judantiems virš 30 metų amžiaus žmonėms būtinas papildomas chondroitino kiekis norint sustiprinti raiščius ir apsaugoti sąnarių ir stuburo kremzles nuo ankstyvo sudilimo.

Žuvienė iš eršketo ne tik skani, patinka vaikams, joje taip pat gausu chondroitino.

Gausu aminorūgščių!



Eršketai yra turtingesni amino rūgštimis nei kitos žuvis.

Vertė palyginimui: eršketas – 90, doradas - 87, karpis – 77, ungurys – 64.

Kad išsaugoti amino rūgštis, rekomenduojama žuvį troškinti, užuot kepti.

Daug karnozino!



Išanalizavus eršketai amino rūgštis, buvo nustatyta, kad juose yra daug karnozino.

Karnozinas turi įtakos slopinant audinių senėjimo procesus, pasižymi antioksidacinėmis savybėmis bei padeda pašalinti laisvuosius radikalus. Trumpai tariant, karnozinas padeda sumažinti nuovargį didelio intensyvumo fiziniame darbe.

*Naudoti duomenys: 2015 Kanagawa Odontological Society Presentation; Kamakura Women's University in February 1995; New Fisheries Handbook; Fujikin.co.jp; helpline.com; Journal of Food Quality 2017.