

# 7 bonnes raisons de manger plus de poisson

Le poisson est un aliment à teneur élevée en protéines, faible en gras et qui possède un grand nombre de bénéfices pour la santé.

**1**

## Forte teneur en nutriments essentiels

Les poissons gras, comme le saumon, la truite et le thon ont une forte teneur en vitamine D et acides gras Oméga-3 (cruciaux pour le fonctionnement du corps et du cerveau).

**2**

## Diminue le risque d'attaque cardiaque et d'AVC

Manger du poisson régulièrement peut aider à diminuer le risque d'attaques cardiaques, d'AVC, et de maladies du coeur. Les poissons gras sont bons pour la santé du coeur comme ils contiennent des Oméga 3.

**3**

## Peut vous rendre heureux!

Les gens qui mangent du poisson régulièrement sont moins sujets à la dépression dû à l'effet des acides gras Oméga 3. Ces acides gras augmentent aussi l'effet des anti-dépresseurs.

**4**

## Excellente source de vitamine D

Le poisson et les fruits de mer sont les meilleures sources alimentaires de vitamine D et les poissons gras sont ceux qui en contiennent le plus. Une portion de saumon cuit contient d'ailleurs 100% de la valeur nutritive recommandée de vitamine D par jour.

**5**

## Bonne santé du cerveau

Les fruits de mer contiennent des acides gras EPA et DHA, qui protègent la santé du cerveau et supportent son développement. Manger des fruits de mer aide à réduire le déclin du fonctionnement du cerveau et protège la matière grise. (le tissu du cerveau qui assimile l'information et emmagasine la mémoire).

**6**

## Protège la vue en vieillissant

La dégénérescence maculaire est la principale cause de déficience visuelle et de perte de vision en vieillissant. Des études ont montré que manger du poisson une fois par semaine aide à diminuer le risque de dégénérescence maculaire.

**7**

## Le poisson est délicieux!

Même si le fait d'être délicieux n'est pas un bénéfice pour la santé, c'est un fait important. Le poisson est délicieux, facile à mastiquer et à digérer.