



Из промысловых рыб в КНДР часто выделяют морского окуня из-за жирного и вкусного мяса, которое долго сохраняется свежим. К тому же, как отмечает сегодня информационное агентство ЦТАК, эта рыба богата витамином РР и В12, магнием, фосфором, серой, йодом, хромом, кобальтом. Морской окунь так же содержит витамин А, В1, В2, В3, В6, В9, С, D, Е, такие микро- и макроэлементы как кальций, натрий, калий, хлор, железо, цинк, медь, марганец, фтор, молибден, никель.

Корейские ученые рекомендуют: мясо морского окуня нужно употреблять в пищу летом

Автор: ИоаКим

Также морской окунь служит хорошим источником протеинов и содержит самую полезную аминокислоту - таурин. Таурин необходим для нормализации уровня холестерина, синтеза других аминокислот, обмена веществ. Морской окунь полезен при атеросклерозе, повышенном давлении, сердечно-сосудистых заболеваниях, он способен предотвращать процесс старения. Корейские медики считают мясо морского окуня полезным для беременных женщин. Суп из него помогает снять стресс и расслабиться.

Существует множество рецептов приготовления морского окуня, но в КНДР считают, что употреблять эту рыбу в пищу следует в первую очередь в летний период, когда она набирает силу. "Достаточно только посмотреть на морского окуня в июле, чтобы укрепить свое здоровье", гласит старинная корейская поговорка.