

Uova di pesce

[Torna all'elenco](#)

Uova di tonno, salmone, muggine.

La **vitamina D** è sicuramente la beniamina degli integratori del momento per i suoi effetti benefici nel ridurre con molte probabilità molti tipi di cancro, malattie cardiache e malattie autoimmuni. I dati della ricerca sono semplicemente troppo importanti per poterli ignorare.

Che cosa succede se si vive in un clima in cui è difficile ottenere per buona parte dell'anno, una dose giornaliera sufficiente di raggi del sole UVB, per produrre vitamina D attraverso la pelle?

Chiaramente, prendendo ogni giorno, più di un cucchiaino o due di **olio di fegato di merluzzo**, per cercare di aumentare i livelli di vitamina D non è la risposta a queste situazioni. Troppo olio di fegato di merluzzo al giorno può risultare una dose troppo alta di acidi grassi omega 3. Troppi grassi omega 3 non vanno bene così come troppo pochi, in quanto entrambi gli scenari si traducono in condizioni infiammatorie nel corpo.

In tali casi, grandi dosi di vitamina D sono ovviamente necessarie in aggiunta alla dose giornaliera di olio di fegato di merluzzo.

Tuttavia, c'è un modo migliore e più sicuro per aumentare rapidamente i livelli ematici di vitamina D senza rischiare con le alte dosi potenzialmente pericolose di vitamina D assunte in gocce o pillole!

Le **uova di pesce**, sono state un cibo molto apprezzato dagli indigeni del Sud America, che per procurarsele in forma essiccata viaggiavano per centinaia di chilometri spostandosi dai loro villaggi di montagna verso il mare. Questo super-cibo veniva somministrato anche alle donne in età fertile per garantire neonati e bambini sani e robusti.

In altre latitudini, anche gli eschimesi consumano uova di pesce, in particolare quelle del salmone. Per avere un consumo costante di uova di pesce anche durante i mesi invernali, vengono essiccate, e fra i vari motivi, anche loro le utilizzano per l'alimentazione speciale delle donne in gravidanza.

Non c'è da stupirsi se le uova di pesce siano così molto apprezzate da autoctoni isolati. Secondo un'analisi effettuata dalla Weston A. Price Foundation, **un solo cucchiaino di uova di pesce contiene circa 17.000 unità internazionali di vitamina D!** Inoltre, le uova di pesce contengono **omega3 vitamine A, vitamina K2, zinco, iodio**, e supporto in grandi quantità per il cervello acidi grassi Omega3 DHA.

Un cucchiaino di uova di pesce, fornisce una quantità di vitamina D come mezza dose di vitamina D del fabbisogno giornaliero per la pelle!

Vitamina A e Vitamina K2 lavorano in sinergia con la **vitamina D** per prevenire la tossicità e la calcificazione dei tessuti molli, ossa, cuore, e reni, i sintomi caratteristici di sovradosaggio di vitamina D.

Con queste informazioni, parrebbe più saggio usare uova di pesce, come supplemento di vitamina D piuttosto che le gocce e le pillole di vitamina D potenzialmente pericolose e non testate.

La verità è che nessuno sa veramente circa gli effetti a lungo termine nell'assunzione di grandi dosi di vitamina D. Piuttosto che essere una cavia forse è più saggio utilizzare un supporto sicuro ed efficace della vitamina D che gli eschimesi e le tribù di montagna del Sud America utilizzano quando la luce del sole non è un'opzione prontamente disponibile.

Dove trovare le uova di pesce?

Le uova di salmone si trovano in piccoli vasi di vetro nelle pescherie o alimentari di fascia superiore. Assicurarsi di trovare le uova senza conservanti o coloranti aggiunti. Gli unici ingredienti devono essere uova di pesce, sale e acqua. Se si riesce a trovare una fonte fresca o secca (bottarga) di uova, tanto meglio!

Si possono assumere le uova di salmone direttamente col cucchiaino. Mangio 1/4 - 1/2 cucchiaino al mattino con la colazione un paio di volte a settimana. Se non si è sicuri di gradire d'impatto del gusto, provare poco per volta per abituarsi. Se non ci si riesce ad abituare al gusto in purezza delle uova di pesce, **provare su alcuni cracker con un po' di formaggio fresco tipo Philadelphia**. Le uova di pesce sono un metodo e delizioso per aumentare rapidamente la vitamina D e mantenerne i livelli ottimali.