

Жирные кислоты омега-3, которые можно найти в жирной рыбе и морепродуктах, полезны для сердца. Они способны снизить риск смерти от болезней сердца на 35%. В целом же вероятность преждевременной смерти уменьшается на 27%, а продолжительность жизни увеличивается в среднем на 2 года и 10 недель.