Почти все виды рыб богаты омега-3 жирными кислотами, ценными белками, витаминами и минералами. Учёные отмечают, что рыба обладает важными полезными свойствами для человека. Известно, что жители прибрежных стран, которые постоянно питаются рыбой, живут дольше. Исследования подтверждают, что при систематическом употреблении рыбы реже встречаются аутоимунные заболевания, злокачественные опухоли, улучшается физическая и умственная работоспособность.

Регулярное употребление рыбы благоприятно отражается на состоянии и работе сердечно-сосудистой, эндокринной, кроветворной и центральной нервной систем, способствует улучшению зрительной функции и эмоционального фона.