Le saumon, le grand voyageur, une espèce révolutionnaire pour les industries concernées. Il peut être considéré comme un des poissons les plus gras, mais moins gras que les viandes les plus maigres. Parmi les poissons prisés chez les chefs cuisiniers, le saumon est devenu un poisson incontournable pour notre cuisine et pour de divers styles gastronomiques.

Avec une richesse inouïe d’acides gras en oméga-3, qui est nécessaire au fonctionnement de l'organisme; l’huile de saumon est devenue un outil indispensable pour beaucoup de laboratoires pharmaceutiques.

Sur la santé il est très bénéfique, étant donné qu’ils favorisent les échanges sanguins dans notre corps, les risques d’avoir le problème cardio-vasculaire sont diminués. Le saumon contient également de la vitamine A, utile pour le bon fonctionnement des yeux, et de la vitamine D, nécessaire pour fixer le calcium sur les os. Et encore, comme on parlait de l’Omega-3; c’est un gras qui permet de diminuer la perte de protéines quand une personne effectue les efforts physique, on associera directement cette facteur comme une source très [bénéfique](http://www.synonymo.fr/synonyme/b%C3%A9n%C3%A9fique) pour nos muscles.