

The background is a detailed illustration of a pond. The water is a clear, bright blue with shimmering reflections. Several green lily pads float on the surface, each with a pinkish-red water lily flower. In the lower portion of the image, two perch fish are depicted. One is on the left, partially obscured by green aquatic plants and bubbles. The other is on the right, swimming towards the left. The overall scene is bright and colorful, suggesting a healthy aquatic environment.

Акция «Рыбный день»  
Гром А.Г.

О положительном влиянии морской и речной рыбы на здоровье и гармоничное функционирование человеческого организма известно с незапамятных времен.

Легкоусвояемый белковый продукт, способствующий наращиванию мышечной массы.

Незаменимый источник полиненасыщенных кислот



В окружающем нас изобилии пищи довольно мало продуктов, одновременно содержащих в себе ту совокупность полезных веществ, которыми богата именно рыба. Железо, селен, фосфор, медь, цинк, кальций, магний, витамины D, E, A и практически вся группа B, множество аминокислот.



Мясо рыбы отличается легкоусвояемым белком, который за 2 часа переваривается желудком человека на 98%, в то время как мясо курицы или говядина перерабатывается лишь на 80-85% на протяжении 5-ти часов.

Именно по этой причине рыбные блюда должны преобладать в рационе детей и пожилых людей, так как их организмы еще или уже плохо справляются с усвоением протеинов из мяса животных.



Обилие в рыбе **витаминов группы В** и **калия** позитивно сказывается на функционировании нервной системы и пищеварительного тракта, на процессах **кроветворения**.

**Витамин А** отличается отменными жирорастворимыми качествами, а совместно с **витамином Е** и высокими антиоксидантными свойствами, которые благоприятствуют снижению веса и восстановлению, а также препятствуют преждевременному старению всех органов организма человека.



**Витамин D** наряду с **фосфором** и **кальцием** оберегает костную систему от разрушения и укрепляет её.

**Йод**, в большом количестве содержащийся преимущественно в океанической и морской рыбе, просто незаменим для полноценной работы **щитовидной железы**.



Особое значение для нормальной жизнедеятельности человеческого организма придает рыбе именно ее жир, включая Омега-3 и **Омега-6** кислоты.

Данные вещества укрепляют нейронные связи в человеческом мозге, что благотворно сказывается на стабильности нервной системой и умственных способностях, а также предупреждает развитие тревожных состояний.

Кроме этого, такие кислоты повышают сосудистую эластичность, очищают от лишнего холестерина, тем самым предохраняя человека от сердечно-сосудистых патологий.



# Как выбирать рыбу в магазине?



Безусловно, наиболее качественным продуктом, сохранившим все свои полезные свойства и благотворное действие на организм человека, будет живая рыба, содержащаяся в специальных аквариумах, или свежие рыбные тушки, сберегающиеся на льду, и только потом – свежемороженая рыба.



В случае выбора живой рыбы в первую очередь обратите внимание на сам аквариум, в котором ее содержат. По существующим нормам хранения емкость с водой должна быть достаточно вместительной (5 л воды на 1 кг рыбы) и наполненной фильтрованной и холодной (максимум 10°C) водой, насыщенной кислородом. Затем несколько минут просто понаблюдайте за обитателями аквариума. Здоровая свежесвыловленная рыба будет подвижной, сильной и держаться на глубине.



При приобретении уже «уснувшей» рыбы необходимо внимательно и даже придирчиво осмотреть ее тушку. Цвет жабр свежей рыбы может быть только ярко-красным или у некоторых видов – ярко-розовым.

Запах должен быть не резким, свежим и соответствовать ареалу обитания рыбы (река, море, океан и пр.). Чешуя тушки обязана быть влажной и немного слизистой, кожа – неповрежденной (без кровавых пятен), а глаза – прозрачными и выпуклыми. Плавники и хвост не должны быть погнутыми, сухими или слипаться. При нажатии пальцем на тушку ее структура обязана восстановиться практически моментально.



Покупая свежемороженый продукт, акцентируйте свое внимание не только на рыбной тушке, но и на покрывающей ее ледяной корке. Наледь должна устилать рыбу тонким, цельным и равномерным слоем и напоминать глазурь. Сама тушка обязана быть однородного цвета, твердой и не содержать каких-либо чужеродных пятен, наростов или признаков размягчения.



# Хранение

Преимущество заморозки неочищенной от чешуи рыбы заключается в защитных свойствах такого природного покрытия в отношении мясных волокон, которые под чешуей сохраняются намного лучше, чем без нее. Следует помнить, что хранить очищенную и неочищенную рыбу необходимо в разных пакетах, дабы избежать возможного распространения вредоносных [микроорганизмов](#) с чешуи на филе. Размораживать рыбные тушки нужно естественным путем при комнатной температуре, не используя для этой процедуры горячую воду или какой-либо другой разогревающий фактор.

# Какая самая диетическая рыба?

При выборе в первую очередь необходимо обращать внимание на калорийность, которая напрямую зависит от жирности этого продукта.

По этой причине базовым параметром соответствия сорта рыбы, считается минимальное содержание в ней жиров.



## три основные категории жирности рыбы

- **жирная рыба или высококалорийная** (содержит более 8 г жиров на 100 г продукта) – осетровые и лососевые виды, скумбрия, клыкач, сайра, палтус, севрюга, угорь, сардина и пр.;
- **умеренно жирная рыба или средне калорийная** (содержит от 4 г до 8 г жиров на 100 г продукта) – форель, серебрянка, судак, сом, тунец, карп, горбуша, ставрида, зубатка, лещ, морской окунь и пр.;
- **нежирная рыба или низкокалорийная** (содержит менее 4 г жиров на 100 г продукта) – щука, амур, треска, карась, камбала, лucciан, навага, макрель, речной окунь, налим, хек, терпуг, минтай, хамса, пикша, путассу и пр.

# Можно ли есть соленую рыбу

При снижении веса мы уменьшаем соль в рационе питания.

Принимать в пищу соленую рыбу, такую как тарань или селедка, крайне не рекомендуется. Большое количество соли в этом продукте будет тормозить процесс выведения жидкости из организма, что негативно повлияет на само похудение и с большой долей вероятности приведет к образованию [отеков](#).

В крайнем случае, самостоятельно готовьте малосоленное филе рыбы с использованием минимального количества соли и старайтесь употреблять ее в обед.



