***Польза рыбной продукции и морепродуктов***

Рыбная продукция бесценна для человека. Она отличается высокой пищевой ценностью, рыбные блюда широко используются в повседневном рационе, в детском и диетическом питании.

Морепродукты -этого низкокалорийный источник белка, витаминов и минеральных веществ. По сравнению с мясными продуктами, они [содержат меньше жира](https://vseoede.net/?p=1537). Рыба значительно легче и лучше усваивается. Если говяжий белок переваривается организмом человека за пять часов, то на усвоение рыбного белка потребуется всего два часа. Наиболее богаты белком лосось, тунец, семга, форель. В морепродуктах намного больше, чем в мясе незаменимых аминокислот. Организм человека не может синтезировать такие аминокислоты самостоятельно, поэтому важно постоянно снабжать его необходимым количеством этих веществ для нормального функционирования всех органов и систем. Витамина А в рыбной продукции содержится во много раз больше, чем в мясе. В мясе рыб содержатся водорастворимые витамины: в небольших количествах витамин С, а также комплекс витаминов группы В: В1, В2, В6, В12, витамины Н и PP, а также пантотеновая кислота. Польза рыбы для человека и в содержащемся в ней рыбьем жире, который в основном состоит из полезных моно и полиненасыщенных жирных кислот, способствующих сокращению риска сердечно-сосудистых заболеваний и снижению веса (красная рыба). Полезен рыбий жир и для улучшения памяти. При употреблении рыбы и морепродуктов минимум дважды в неделю риск развития болезни Альцгеймера снижается на 60%. Чрезвычайно важно употребление рыбьего жира и для беременных: жирные кислоты омега 3 являются своеобразным строительным материалом для мозга, будущего ребенка.

Старайтесь избегать покупки замороженного рыбного филе. Свежесть этого продукта определить очень сложно, часто недобросовестные производители разделывают на филе именно ту рыбу, которая уже начала портиться. Лучше выбирать целые рыбные тушки, с ярко-красными и чистыми жабрами, ясными и прозрачными глазами, гладкой, блестящей и плотно прилегающей чешуей. Так как большинство морепродуктов в наших магазинах продается в замороженном виде, понять, насколько они свежие, достаточно сложно. Главный показатель качества любых даров моря - отсутствие специфического запаха.

При выборе кальмаров отдавайте предпочтение неочищенным экземплярам с серовато-белым мясом: розовое мясо и отсутствие кожицы свидетельствуют о том, что моллюск подвергся обработке.

С осторожностью следует относиться к рыбе и морепродуктам людям, склонным к аллергическим реакциям. Многие крупные хищные рыбы (например, тунец, хек) с возрастом накапливают в своих тканях огромное количество токсичной ртути, которая особенно опасна для беременных женщин, поскольку может вызвать серьезные отклонения в развитии плода. Более безопасны такие рыбы как тунец, лосось, минтай.

и. о. заведующего отдела экспертиз,

связанных с питанием населения

Серовского Филиала ФБУЗ «ЦГиЭ»

Белова Н.В.