

Пользу рыбных блюд сложно переоценить. Все мы знаем, что рыба должна быть включена в рацион питания. И у многих в сознании четверг прочно укрепился как «рыбный день». Эта традиция установилась с 70-х годов XX века, и в некоторых местах общественного питания ее воплощают в жизнь до сих пор.

Однако согласно современным отечественным и международным рекомендациям по принципам здорового питания диетологи советуют есть рыбу чаще, чем раз в неделю. И вот почему.

1. Рыба, особенно жирная и морская, – источник омега-3 жирных кислот. Они помогают снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний. Считается, что употребление от одной до четырех порций продукта обеспечивает организм достаточным количеством полезного нутриента. Одна порция – примерно 130 г жирной кислоты. И лучше, если это будет кто-то из представителей красных лососевых сортов (семга, кета, нерка, горбуша). Также отлично подойдут сельдь и скумбрия (только не слишком соленые). В белой рыбе омега-3 меньше. Но если в рационе присутствует рекомендованное количество порций любого вида даров моря, то в дополнительном приеме добавок необходимости нет.
2. Источник витамина D. К сожалению, из-за географического расположения в нашей стране не так много солнечных дней, чтобы полноценно обеспечить организм этим важным витамином. Да и продуктов, содержащих его, не такой большой перечень. И здесь опять на помощь приходит жирная морская рыба, например, лосось или сельдь. Никто, кроме обитателей морских просторов, не может похвастаться таким богатством витамина D3.
3. Рыба – прекрасный источник полноценного животного белка. Он хорошо переваривается и усваивается. В последние годы ВОЗ рекомендует ограничить употребление красного мяса: говядины, телятины, свинины, баранины – для снижения риска заболеваний сердца. А рыба – альтернативный источник белка и способ продлить жизнь.
4. Источник кальция. Здесь выручают консервированные рыбные продукты. Там есть мягкие кости, которые содержат важный микроэлемент. Желательно, чтобы консервы были не в масле, а в воде и с небольшим количеством соли. К тому же такая рыба

прекрасно «раскрывается» в овощных салатах.

5. Список полезных витаминов и микроэлементов, которыми делятся с нами обитатели морей и океанов, на самом деле очень внушительный. Рыба содержит витамины группы В, фосфор, цинк, йод, селен.

К примеру, фосфор необходим для здоровья костей и зубов. Также он входит в состав ДНК, клеточной мембраны, участвует в работе ферментов. При недостатке элемента может возникать слабость в мышцах, боли в костях, повышается риск инфекций.

Йод необходим для работы щитовидной железы, которая является «регулятором» практически всего организма.

От запасов цинка зависит наш иммунитет, состояние кожи и работа ферментов.

Как видим, рыба действительно очень полезна. Если вы следите за своим питанием и едите, к примеру, две порции рыбы в неделю, пусть одна из них будет представлена морской жирной рыбой. Для взрослого человека этого вполне достаточно.

Конечно, продукт должен быть свежим. Обращайте внимание на внешний вид, способ хранения и срок годности товара при покупке. Если рыба подвергалась «быстрой» заморозке, то по ценности она не будет уступать свежему варианту. Такой метод замораживания позволяет сохранять все полезные вещества. Главное, чтобы этот процесс не был многократным.

Готовьте и ешьте вкусные и разнообразные рыбные блюда в любой день недели – на здоровье!

Использованы данные сайта Здоровое-питание.рф