

## О пользе рыбы для здоровья



экстрактивные вещества.

Рыба издавна ценится своими пищевыми и целебными свойствами и занимает важное место среди продуктов питания животного происхождения. Польза рыбы обусловлена ее богатым составом: полноценный белок, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины, минеральные и

Ценной составной частью рыб, особенно океанических, является жир, содержание которого в разных видах рыб колеблется от 1 до 20 процентов. Жир океанических рыб богат витаминами А и D. Витамин А в рыбе содержится во много раз больше, чем в мясе, поэтому рыба является важным природным источником получения этого витамина. В рыбе содержатся водорастворимые витамины: в небольших количествах витамин С, а также комплекс витаминов группы В: В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, витамины Н и РР, а также пантотеновая кислота. В рыбе содержится много необходимых для организма человека минеральных элементов, среди которых преобладает фосфор, кальций, калий, натрий, магний, сера, а также железо, медь, марганец, кобальт, цинк, молибден, йод, бром, фтор и другие элементы, имеющие важное значение для организма человека. По содержанию микроэлементов морская рыба во много раз превосходит говядину и свинину. Блюда из рыбы широко используют в лечебном и диетическом питании. Рыбную диету врачи рекомендуют людям при ожирении, болезнях печени, желудка и проблемах со щитовидной железой.

Рыба является одним из лучших источников высококачественного полноценного белка, содержащего все необходимые для организма незаменимые аминокислоты. Так, белки рыбы по содержанию аминокислот, являющихся ростовыми факторами (метионина, лизина, триптофана), аналогичны белкам творога. Именно поэтому рыба является столь необходимой в детском питании.

Биологическая ценность белков рыбы превосходит белки мяса. Белки рыбы легче усваиваются организмом, поскольку в них отсутствует эластин – белок, который является неперевариваемым. Преимуществом белка рыб является также низкое содержание компонентов соединительной ткани, в частности, коллагена, который легко переходит в растворимую форму – желатин. Благодаря этому свойству рыба легко подвергается воздействию пищеварительных соков, что обеспечивает более полное усвоение пищевых веществ: белки рыбы усваиваются на 93-98% белки мяса - на 87-89%).

Наиболее богаты белком крупные рыбы из отряда лососевых (лосось, семга, радужная форель), осетровые (белуга, севрюга). По содержанию микроэлементов морская рыба во много раз превосходит говядину и свинину. Блюда из рыбы широко используют в лечебном и диетическом

питании. Рыбную диету врачи рекомендуют людям при ожирении, болезнях печени, желудка и проблемах со щитовидной железой.

Регулярное употребление рыбы снижает риск появления сердечных аритмий, что обусловлено содержанием омега-3 жирных кислот. Полиненасыщенные кислоты снижают уровень холестерина и триглицеридов в крови, способствуют снижению тромбообразования, а также улучшению деятельности головного мозга.

По данным научных исследований, до 30% всех случаев рака у населения развитых стран возникает вследствие неправильного питания, при этом люди, питающиеся преимущественно рыбой, а не мясом, реже болеют раком толстого кишечника.

Наличие в рыбе кальция, железа, жирных кислот несет огромную пользу для нормального функционирования органов малого таза у женщин. Регулярное потребление рыбных блюд положительно сказывается на качестве ногтей, волос, костей и зубов. Полезно употребление рыбы и беременным женщинам. Для пожилых людей употребление рыбы полезно, помимо поддержки сердечно-сосудистой системы, замедлением возрастного снижения когнитивных функций.

Следует отметить, что удаленность Беларуси от моря, а также пищевые привычки белорусского населения приводят к тому, что недостаточное употребление рыбы холодных морей, а, следовательно, дефицит в питании омега-3 жирных кислот служат факторами, провоцирующими риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Для поддержания здоровья и качества жизни необходимо включать рыбу в рацион питания. Согласно современным научным рекомендациям, в неделю следует употреблять минимум 2 порции рыбы, одна из которых жирная.

Врач-гигиенист  
санитарно-эпидемиологического отдела  
ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии  
Ленинского района г.Минска»

Чепелева Елена Николаевна