

Какая рыба самая полезная
Самыми ценным для организма человека считают представители семейства лососевых.

- Особенно полезным признается дикий лосось. Он богат не только Омега-3, но и кальцием, который является основным строительным материалом костей, - пояснила диетолог.

Кроме того, за счет высокой концентрации витамина D жирная красная рыба регулирует сон. Также она способна угнетать хроническое воспаление.



Рыбий жир: польза или вред

Рыбий жир полезен для работы мозга, стабилизации нервной системы, укрепления иммунитета, синтеза гормонов. Продукт называют эликсиром молодости и долголетия, его назначают при депрессиях, высоком холестерине, давлении.

РЫБА-НЕЗАМЕНИМЫЙ ПРОДУКТ ЗДОРОВОГО РАЦИОНА

Диетологи советуют включать рыбу в рацион **2-3 раза в неделю**

*важно разнообразить виды рыбы и способы ее приготовления.

БЕЛОК
- Рыбный белок усваивается на 98% — лучше, чем мясной (80%).
- Он легко переваривается, подходит для всех возрастов и содержит все незаменимые аминокислоты.

ИОД
- необходим для работы щитовидной железы, которая регулирует обмен веществ, рост и развитие организма.

ВИТАМИН Д
- необходим для усвоения кальция, что обеспечивает крепость костной ткани;
- укрепление иммунной системы.

ФОСФОР
- укрепляет кости и зубы;
- поддерживает энергетическую систему и работу мозга.

ВИТАМИН В12
- предотвращает развитие анемии;
- поддерживает здоровье нервной системы.

3 ОМЕГА
В ОРГАНИЗМЕ НЕ СИНТЕЗИРУЕТСЯ!
Суточная потребность — **1-2,5г**
ПОЛЬЗА ДЛЯ ОРГАНИЗМА:
Снижение холестерина, Замедление старения, Борьба с воспалением, Улучшение состояния кожи, волос, ногтей, Улучшение памяти, концентрации

СОРТА РЫБЫ ПО ЖИРНОСТИ:

НЕЖИРНАЯ	СРЕДНЕЖИРНАЯ	ЖИРНАЯ
высокое содержание легкоусвояемого белка при минимальном количестве жиров, идеально подходит для диетического питания.	содержание Омега-3 больше, чем в нежирной рыбе, но при этом остается относительно легкой для пищеварения.	является ценным источником Омега-3, что важно для здоровья сердца, мозга и снижения воспалительных процессов.
Треска, минтай, хек, судак, пикета и навага	Горбуша, форель, карп, лещ, угорь, морской окунь	Лосось, сельдь, скумбрия, тунус, сардина, севяга

Рыба в питании человека

Ценность рыбы в питании человека
Рыба — это один из самых ценных продуктов питания, который рекомендуют обязательно включать в рацион врачи.

- По пищевым и кулинарным качествам рыба не уступает мясу, а по легкости усвоения даже превосходит его, что является одним из наиболее существенных достоинств продукта. В рыбе содержится от 13 до 23% белков и от 0,1 до 33% жиров, ценность которых особенно высока, так как они легко усваиваются.



Одна из самых калорийных рыб - лосось. В среднем КБЖУ на 100 грамм продукта:

- калорийность - 142 килокалории;
- белки – 19,8 грамма;
- жиры – 6,3 грамма;
- углеводы - 0 грамм.

Одной из самых низкокалорийных рыб считается треска. КБЖУ на 100 грамм продукта:

- калорийность – 79,55 килокалории;
- белки – 16,56 грамма;
- жиры – 1,09 грамма;
- углеводы – 0,44 грамма.

Какие витамины содержатся в рыбе

Количество полезных веществ в рыбе зависит от вида и места обитания.

- Витамина А в рыбе содержится во много раз больше, чем в мясе. Также она включает в себя водорастворимые витамины: С, В1, В2, В6, В12, Н и РР, - отметила диетолог.

Кроме того, в продукте много необходимых для организма человека минеральных элементов, среди которых преобладают фосфор, кальций, калий, натрий, магний, сера. Имеются и железо, медь, марганец, кобальт, цинк, молибден, йод, бром, фтор.

Польза рыбы

Польза рыбы обусловлена ее богатым составом. Витамины, микро- и макроэлементы, кислоты способствуют профилактике множества заболеваний человека.

• Для мозга

За счет наличия в составе большого количества витаминов D и группы В, Омега-3 жирных кислот и селена рыба способна улучшать работу центральной нервной системы.

Например, ученые доказали, что Омега-3 благотворно влияют на работу головного мозга - улучшают память и внимание.

• Для сердца

Исследования показывают, что калий в сочетании с Омега-3 жирными кислотами регулирует артериальное давление, влияет на расслабление гладкой мышечной ткани сосудов.

- Так, рыба палтус снижает уровень холестерина, обеспечивая профилактику различных заболеваний, ассоциированных с атеросклерозом (например, ишемической болезни сердца, инсультов и инфаркта миокарда), - отметила врач.

