

## О пользе рыбы в питании человека

В связи с планами по увеличению внутреннего потребления рыбной продукции на период до 2030 года в Российской Федерации и в целях популяризации потребления рыбы и рыбной продукции, как важной составляющей здорового питания, инициирована работа по разработке социально значимой информации по этой теме. Предлагаем вам ознакомиться с памяткой о пользе рыбы и рыбопродуктов для здорового питания человека.

Рыба и рыбопродукты очень полезны для человеческого организма. Мясо рыбы отличается высокой пищевой ценностью используется в повседневном рационе, в детском и диетическом питании.

Полезность рыбы обусловлена, прежде всего, содержанием полноценного белка. Белки мяса рыб легко усваиваются организмом человека и дают чувство сытости.

Ценной составной частью рыб является жир. Омега-3-жирные кислоты полезны для кожи и работы мозга.

Витамина А в рыбе содержится во много раз больше, чем в мясе, поэтому рыба является важным природным источником витамина.

В мясе рыбы содержатся витамины группы В и необходимых для организма человека минеральных элементов, среди которых преобладает калий, натрий, магний, сера. А также железо, медь, марганец, кобальт, цинк, йод, бром, фтор.

Интересные факты о пользе рыбы

- Рыба полезна для мозга. В рыбе содержится большое количество полезных ингредиентов, которых не всегда достаточно в других продуктах: в ней и белок, который дает чувство сытости надолго и хорошо усваивается, и полезные омега-3 жирные кислоты. Омега-3-жирные кислоты полезны для кожи и работы мозга. Особенно важна рыба для пожилых людей. Ученые доказали, что рыба в рационе поможет затормозить развитие проблем в работе мозга — отсрочить, например, наступление болезни Альцгеймера.

- Рыба нужна беременным женщинам. Все те же омега-3 жирные кислоты важны и нужны для нормального протекания беременности — вещества просто необходимы для мозга будущего ребенка.

- Рыба полезна для сердца. Научно доказано, что ее регулярное употребление уменьшает вероятность развития инфаркта, инсульта и смерти от любых сердечно-сосудистых заболеваний.

- Рыба помогает снизить вес. Рыба считается диетическим продуктом и ее часто советуют диетологи тем, кто хочет сбросить вес или поддерживать хорошую форму.

- Рыба снижает уровень холестерина. Определенные сорта рыбы помогают избавиться от «плохого» холестерина в крови и уменьшить риск образования

атеросклеротических бляшек в сосудах (лосось, сардины, тунец, сельдь, треска, килька, хек).

- Рыба улучшает зрение. Благодаря тому, что в рыбе содержатся жирные кислоты омега-3, особенно много их в лососе и тунце, она полезна для здоровья глаз: укрепляет сетчатку и улучшает зрение.

- Рыба помогает при депрессии. Регулярное употребление рыбы снижает шансы на развитие депрессии. Для тех же, у кого это заболевание уже диагностировали, рыба тоже полезна: введение в рацион может увеличить эффективность антидепрессантов.

-Рыба улучшает сон. Наладить сон помогает не только режим дня и прием лекарств, прописанных врачом. Оказывается, именно рыба относится к числу тех продуктов, которые могут улучшить качество сна.

Ежедневное введение в рацион рыбы и морепродуктов не только сделает питание полноценным и сбалансированным, но и будет способствовать профилактике многих заболеваний.

### **Представители разных сортов рыбы**

Постная рыба	Треска, пикша, минтай, судак, речной окунь, камбала, дорада, сибас, кефаль, тилапия, хек
Среднежирная рыба	Морской окунь, морской лещ, палтус, тунец, карп, сом, горбуша, лещ
Жирная рыба	Семга, горбуша, форель, кета, нерка, сельдь, килька (шпрот), сардины, осетр, скумбрия, угорь