

Человек издавна ценил рыбу за прекрасные пищевые и целебные качества. Рыба занимает важное место среди продуктов питания животного происхождения. В питании человека рыба играет значительную роль как источник полноценных белков, полиненасыщенных жирных кислот, витаминов, минеральных и экстрактивных веществ.



Регулярное употребление рыбы позволяет снизить риск появления аритмии сердца. К такому выводу пришли американские ученые из медицинской школы Гарвардского университета. Для того чтобы сделать такое заключение, исследователи в течение 12 лет изучали рацион питания и наблюдали 5 тыс. человек в возрасте свыше 65 лет. Оказалось, что те, кто употреблял рыбу в среднем 3-4 раза в неделю, меньше страдали аритмией сердца по сравнению с другими опрошенными, употреблявшими ее не чаще, чем раз в месяц. Дело в том, что в рыбе содержатся высокоценные омега-3 жирные кислоты, действием которых и объясняют снижение риска появления сбоев в работе сердца, снижение уровня холестерина и триглицеридов в крови, уменьшение тромбообразования, а также улучшение деятельности головного мозга.

Во Франции ученые пришли к выводу, что до 30% всех случаев рака у населения развитых стран возникает под влиянием неправильного питания и при этом люди, питающиеся преимущественно рыбой, а не мясом, реже болеют раком толстого кишечника.



Надо отметить, что пищевые привычки и удаленность от моря белорусского населения приводит 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. А вот народы, употребляющие много рыбы (эскимосы, японцы), болеют стенокардией весьма редко.

В мире не так много продуктов, богатых полезными для сердца и сосудов полиненасыщенными омега-3 жирными кислотами и всеми незаменимыми аминокислотами. В рыбе же они содержатся в избытке, так же как и витамины А, D, E, железо, фосфор, кальций, магний, цинк, селен.

Количество жира у разных видов рыб неодинаково. Наибольшее количество полиненасыщенных жирных кислот отмечается в морской рыбе: ставриде (5,44 г в 100 г рыбы), скумбрии тихоокеанской (4,93 г). В пресноводных рыбах меньше содержится и общего жира и полиненасыщенных жирных кислот: в щуке, окуне, леще, карпе, судаке жира не более 1%.

Кстати, специфический запах рыбы обусловлен также особенностями рыбьего жира, а именно, содержанием в нем клупанононовой жирной кислоты (ее в морской рыбе больше, чем в речной).

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, и потому рыба является необходимой в детском питании.



Биологическая ценность белков рыбы превосходит белки мяса. Например, по количеству белков судак превосходит курятину, сазан - говядину. Белки рыбы легче усваиваются организмом, потому что в них отсутствует не перевариваемый белок эластин. Преимуществом рыбного белка является низкое содержание соединительных тканей, которые представлены, в основном, коллагеном, легко переходящим в растворимую форму - желатин (глутин). Благодаря этому рыба легко разваривается, ткани ее становятся рыхлыми, легко поддаются



воздействию пищеварительных соков, что обеспечивает более полное усвоение пищевых веществ. Белки рыбы усваиваются на 93-98%, в то время как белки мяса - на 87-89%. И поэтому рыбный белок человеческий организм переваривает за 1,5–2 часа, тогда как, например, на говядину у него уходит 5 часов. Среди рыб наиболее богаты белком крупные рыбы из отряда лососевых (лосось, семга, радужная форель, сиг), осетровые (белуга, севрюга).

Рыба (особенно морская) и морепродукты богаты йодом, марганцем, железом, цинком, селеном, кальцием и фосфором, жирорастворимыми витаминами. Преимущественно в жире рыбы, а особенно в жире печени рыбы находятся витамины А и Д. Рыба также является источником витаминов группы В, количество которых примерно такое же, как в мясе животных. 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.

Ежедневное введение в Ваш рацион рыбы и морепродуктов не только сделает Ваше питание полноценным и сбалансированным, но и будет способствовать профилактике многих неинфекционных болезней!

Автор:

Бацукова Н.Л., зав. кафедрой общей гигиены БГМУ, к.м.н., доцент

Ответственный за выпуск

Кавриго С.В.

**ГУ «МИНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ»
Городской Центр здоровья
УО «БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Еще раз о пользе рыбы



Минск