



# Р

Рыба - содержит много питательных веществ, которых не хватает большинству людей. Именно рыба является источником полезных ненасыщенных жиров, качественного белка, йода, а также различных витаминов и минералов.



## Полезные свойства рыбы

Рыбные блюда являются низкокалорийными и содержащими полноценный белок. Именно жирные виды рыбы (лосось, форель, сардины, тунец, сельдь, скумбрия) считаются самыми полезными, т.к. содержат большое количество жирорастворимых питательных веществ.

К ним относятся **витамин D** – жирорастворимое питательное вещество, которое функционирует в организме как стероидный гормон и контролирует ряд очень важных функций для организма: поддерживает прочность костей, улучшает состояние волос, ногтей, зубов и кожи, повышает иммунитет, умственную активность, работоспособность, настроение, нормализует работу щитовидной железы. Колоссальные 41,6% населения испытывает дефицит этого витамина, и только рыба является одним из лучших диетических источников витамина D.

Кроме витамина D, рыба жирных сортов является источником витаминов А, В, Е, которые нормализуют обменные процессы и выводят токсины.

Жирная рыба также содержит **омега-3 жирные кислоты**, которые имеют большое значение для оптимальной функции мозга, защищают клеточные мембраны и внутренние органы человека от разрушения. Без этих соединений невозможна полноценная работа нервной, иммунной, сердечно-сосудистой систем, адекватный синтез гормонов. Кроме того, они подавляют воспалительные процессы, улучшают состояние суставов, борются с эмоциональными расстройствами.

Регулярный прием рыбы и морепродуктов отлично восполняет дефицит йода. Этот элемент необходим для жизнедеятельности и функционирования нервной и эндокринной систем.

## **Рыба вкусна и ее легко приготовить**

Рыба имеет хороший вкус и проста в приготовлении.

По этой причине, ее относительно легко включить в свой рацион. Употребление рыбы один или два раза в неделю считается достаточным, чтобы получить пользу для здоровья.

По возможности отдавайте предпочтение пойманной в диких условиях рыбе, а не выращенной на рыбных фермах. Дикая рыба, как правило, содержит больше омега-3 и с меньшей вероятностью будет загрязнена вредными бактериями и антибиотиками.

Вы можете запекать рыбу, жарить, тушить и готовить на пару. Она хорошо сочетается со множеством овощных и зерновых продуктов.

Люди, не употребляющие или недостаточно употребляющие в пищу **рыбу и морепродукты**, часто ощущают симптомы дисбаланса, списывая это на усталость, возраст и пр. На самом деле нужно просто ввести в рацион продукты морских просторов, и все станет на свои места.

**Питайтесь правильно – это здорово!**



Информация предоставлена Администрацией г. Хабаровска  
680000, г. Хабаровск, ул. Нагишкина, д. 7, тел.: (4212) 40-90-60, факс: (4212) 40-90-61  
E-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru  
www.здоровыйхабаровск.рф