

Чому потрібно їсти рибу?

Дієтологи запевняють, що такий продукт, як риба, повинен бути в меню як мінімум три рази на тиждень.

Риба - відмінне джерело білка, вітамінів, мінералів і жирних кислот, завдяки чому вона часто з'являється в раціоні спортсменів і людей, які піклуються про своє здоров'я.

Чим корисна риба?

Риба - відмінне джерело білка, вітамінів, мінералів і жирних кислот, завдяки чому вона часто з'являється в раціоні спортсменів і людей, які піклуються про своє здоров'я. У ній багато калію, натрію, кальцію, заліза, фосфору, магнію, сірки, марганцю, цинку, броду, фтору, кобальту і міді, які використовуються організмом для відновлення та захисту, а морська риба - ще й важливе джерело дорогоцінного йоду.

Цей продукт багатий і вітамінами А, В, D і Е, він засвоюється набагато краще м'яса і, на відміну від нього, не провокує вироблення в людському організмі великої кількості сечової кислоти, що полегшує травлення.



Чим ще корисна риба?

Захищає серце і кровоносні суди. Останнім часом часто публікується інформація про цінність Омега-3 жирних кислот, важливого компонента риби, який відповідає за здоров'я серця і судин та запобігає розвитку інфарктів й інсультів. Риб'ячий жир підвищує рівень корисного холестерину і допомагає знизити рівень шкідливого холестерину і тригліцеридів.

Підтримує здоров'я кісток. Згідно з дослідженнями, у літніх людей, які часто вживають рибу, зберігається нормальна щільність кісткової тканини, вони піддаються меншому ризику розвитку остеопорозу. Вважається, що такий ефект дає комбінація різних видів жиру з риби, особливо Омега-3 жирних кислот.

Запобігає раку. Доведено, що регулярне вживання риби знижує ризик раку товстої кишки і раку прямої кишки на цілих 12 відсотків. Крім того, дієта, в якій присутній цей продукт, перешкоджає утворенню злоякісних пухлин репродуктивних органів. Правда, цей ефект сходить нанівець, якщо риба смажиться при високих температурах і готується на грилі, так як в цьому випадку в ній утворюються канцерогенні речовини.

Знижує гіперактивність. Науково доведено, що синдром дефіциту уваги і гіперактивність у дитини проявляються значно рідше, якщо його мати під час вагітності їла рибу принаймні два рази на тиждень. Але при цьому потрібно взяти до уваги, що слід вживати більш дрібні види, в яких міститься менша кількість ртуті, тому що в противному випадку підвищується ризик синдрому дефіциту уваги.

Зберігає зір. Дослідження показують, що регулярне споживання Омега-3 жирних кислот з риби запобігає віковій молекулярній дегенерації сітківки – хвороба, яка призводить до прогресуючої втрати зору.

Підтримує мозкові функції. Омега-3 жирні кислоти відіграють важливу роль у розвитку кори головного мозку, поліпшують пам'ять і необхідні всім, хто зайнятий розумовою роботою, а також для профілактики депресії і хвороби Альцгеймера.



Яка риба найкорисніша?

У більшості видів річкової риби міститься набагато менше Омега-3 жирних кислот, ніж у морській. Проте окремі мешканці річок є дуже хорошими джерелами цих цінних поживних речовин, особливо форель і товстолобик, а також сом, короп і річкові раки.

При цьому, фахівці радять все ж уникати вживання жирної річкової риби, такий як карп, і рекомендують зупинити вибір на форелі і окуні.

Якщо ж мова йде про морську рибу, то найбільшу кількість Омега-3 жирних кислот міститься в жирній рибі, наприклад в оселедця, лососеві, скумбрії, білузі, тунці, анчоусах.

Тунець – їсти чи ні?

В останні роки все частіше озвучується думка, що харчування людини повинне ґрунтуватися на продуктах, які їли ще його предки. У цьому випадку консервована їжа, включаючи і банки з тунцем, не повинна перебувати в списку їжі, необхідної для життя і здоров'я.

Тим не менше, при постійній нестачі часу в сучасному світі, м'ясо тунця – це ідеальне рішення для швидкого і поживного прийому їжі.

Напевно, важко зустріти людину, яка б ніколи не насолоджувався смаком цієї риби. Дієтологи рекомендують тунця як неодмінний компонент збалансованого та здорового раціону, оскільки він багатий білками і містить багато інших корисних речовин. Але є один неприємний момент: відомо, що ця риба містить певну кількість ртуті, яка погано впливає на нерви і психіку, а також в цілому на стан здоров'я.

Правда, за твердженням все тих же дієтологів, майже у всіх видах риби міститься деякий відсоток ртуті, і повне усунення риби з раціону – явно не вирішення проблеми. Головна порада фахівців полягає в тому, що тунця потрібно їсти не частіше ніж раз на тиждень, а також уникати покупки дуже великих його шматків. Бажано, щоб в меню зустрічалася така риба, як форель, яка живе тільки в чистій воді.

Хоча дієтологи запевняють, що такий продукт, як риба, повинен бути в меню як мінімум три рази на тиждень, слід мати на увазі, що деякі види риби, а також способи її приготування можуть бути шкідливими для здоров'я.



Риба в раціоні вагітних жінок

У зв'язку з тим, що деякі види риби містять велику кількість ртуті (особливо макрель, риба-меч, акула, щука і тунець), жінкам, які очікують дитину, радять бути дуже обережними з цими продуктами.

Настільки токсичний метал, як ртуть, небезпечний тим, що осідає в організмі і виводиться протягом наступних трьох місяців. Він здатний проникнути через плаценту і потрапити в кров дитини, де його концентрація іноді буває навіть вищою, ніж у крові матері. Це може бути дуже небезпечно, так як мозок малюка відрізняється особливою чутливістю до ртуті, а оскільки він безперервно розвивається протягом усіх дев'яти місяців в утробі матері, вплив даного металу небажано в будь-який період вагітності.

Найменше ртуті міститься в креветках, світлому тунці і лососеві. Для харчування вагітних жінок підходить також дрібна риба, така як сардина і

оселедець.



Як визначити свіжість риби?

Звичайно ж, найсвіжіша риба – недавно спіймана. Тому при покупці даного продукту зверніть увагу на його запах, який повинен бути приємним і нейтральним. Подивіться на очі риби – вони повинні бути блискучими і опуклими, а не каламутними і запаленими.

Зябра у свіжої риби червоні і вологі (ні в якому разі не сухі, не липкі, не сіро-коричневі!). Шкіра – волога, не пошкоджена і блискуча, з щільно прилеглими до тіла лусочками. Слиз має бути рівномірно розподілений по рибі, яка, в свою чергу, повинна буквально «вислизати з ваших рук». При натисканні на свіжу рибу пальцем на ній не залишається заглиблення.

При покупці замороженої риби зверніть увагу, щоби пакет з нею не був відкритий або пошкоджений і що в ньому немає великих кристалів льоду.

Джерело: Моя освіта

Фото – “Європейська Кухня з Іриною Чорній”

Перейти до рецептів страв з риби від ЄК