** «Рецепт здоровья»**

Польза рыбы была отмечена еще много веков назад, и в итоге, к нам пришла традиция – один день в неделю обязательно употреблять рыбу (знаменитый «рыбный день»).

Филе рыбы – источник легкоусвояемого белка, микроэлементов, витаминов, но самое ценное в рыбе – жир, который состоит из полиненасыщенных жирных кислот (омега 3 и омега 6) и полностью усваивается организмом.

Говоря о пользе рыбы, стоит акцентировать внимание на том, какая рыба полезнее: речная или морская. В речной рыбе или рыбе из пресноводных водоемов меньше содержание белка и жира, в ней отсутствует йод и бром, которые всегда есть в составе морской и океанической рыбы.

Польза рыбы, добытой из морских глубин, несомненно, больше, чем польза рыбы, выловленной из ближайшей реки. Морская рыба, помимо того, что она богата йодом и бромом, насыщает наш организм фосфором, калием, магнием, натрием, серой, фтором, медью, железом, цинком, марганцем, кобальтом, молибденом. Витаминный ряд, содержащийся в филе морской рыбы значителен, это витамины группы В (В1, В2, В6, В12), витамин РР, Н, в незначительных количествах [витамин С](https://polzavred.ru/polza-vitamina-c.html), а также жирорастворимые витамины А и D.

Рыба (не только филе, но и печень) насыщает организм ценнейшими жирными кислотами линолевой и архидоновой (знаменитые [омега 3](https://polzavred.ru/poleznye-svojstva-rybego-zhira.html) и омега 6), они входят в состав клеток головного мозга и являются строительным материалом для клеточных мембран. Также омега 6 снижает уровень вредного холестерина в крови, минимизирует риск развития атеросклероза, что благотворно сказывается на работе кровеносной и сердечнососудистой систем.

Большое содержание фосфора в рыбе самым благоприятным образом сказывается на работе нервной системы, повышает работоспособность, устраняет вялость. Фосфор иногда называют элементом бодрости, при его недостатке клетки нервной системы перестают нормально функционировать и проводить нервные импульсы с нужной скоростью.

Для эндокринной системы, в частности для успешной работы щитовидной железы, крайне полезен [йод](https://polzavred.ru/jod-dlya-nogtej.html), которым богата морская рыба. К сведению в 200г скумбрии содержится суточная норма йода, в той форме, которая полностью усваивается организмом.

Обладая таким «букетом» полезных свойств, рыба остается низкокалорийным продуктом и входит в состав основной массы диетических меню. Если вы хотите сбросить вес и при этом получить массу полезных веществ, выбирайте нежирные сорта рыбы, к которым относится треска, минтай, сайда, путассу, щука, макрурус, хек.

Если лишние килограммы вас не страшат, и вы любите рыбу более жирных сортов, ваше меню приятно разнообразят блюда из скумбрии, угря, палтуса, осетровых. В этих видах рыбы содержится до 8% жира.

Существует и третья категория – со средним содержаниям жира, к ней относятся судак, ставрида, горбуша, тунец, карп, зубатка, форель,

Мало кто знает, но рыба способна приносить не только пользу человеку, иногда ее употребление может принести вред. Так, например, речная рыба зачастую становится источником заражения различными паразитами, особенно если она неправильно приготовлена, плохо сварена или прожарена. У морских видов рыб всегда удаляют голову и не употребляют ее в пищу. Именно в голове откладываются вредные вещества, которые присутствуют в воде.

Существуют виды рыб, которые и вовсе являются ядовитыми, например популярная в Японии рыба фугу, чтобы научится разделывать ее по всем правилам, повара проходят специальное обучение. В случае неправильной разделки рыбы, яд фугу попадая в организм человека, приводит к смерти в течение нескольких минут.

Также стоит помнить, что рыба относится к разряду скоропортящихся продуктов, покупать необходимо только свежую рыбу (ее тушка упругая, плотная, после нажатия сразу восстанавливается) или свежемороженную, заготовленную в промышленных условиях.

Для того чтобы рыба смогла обогатить человеческий организм своими полезными веществами и витаминами, а также поддерживать этот процесс на должном уровне, необходимо употреблять ее 2-3 раза в неделю, чередуя речную и морскую рыбу.

Так что, почаще увлекайтесь рыбой, и вы станете намного веселее и оптимистичнее.

Фельдшер-валеолог Н.Сакович