

В настоящее время все больше людей отдает предпочтение рыбе – чрезвычайно полезному и обладающему приятными вкусовыми качествами продукту питания.

Полезность рыбы для организма человека неоценима. Она является источником жирных кислот **омега-3** и **омега-6**, которые служат строительным материалом для клеток мозга, а также способствуют снижению вредного холестерина в крови. Употребление рыбы помогает в нормализации работы щитовидной железы – из-за большого содержания йода. Наличие микроэлементов в рыбе позволяет наладить обмен веществ в организме человека. Высокое содержание витаминов группы **А, В, Е, D** ставит рыбу на уровень выше животного мяса.

Легкоусвояемый белок, содержащийся в рыбе, необходим детям для активного роста мышц и костей, а полиненасыщенные жирные кислоты повышают стрессоустойчивость ребенка, нормализуют сон и настроение в течение дня, дают возможность развиваться умственно, физически, проявлять высокую активность. Детей можно кормить нежирными или полужирными морскими сортами, полезные свойства которых подходят для раннего возраста.

К нежирным сортам относятся хек, судак, камбала, треска, речной окунь, навага, а к жирным – морские окунь и карась, салака, форель, прочие. Сельдь, скумбрия, лосось не подходят для детского питания и могут навредить организму. Польза речной рыбы для здоровья детей значительно меньше.

Растущему организму необходимо давать рыбное блюдо, начиная с малых доз, чтобы не вызвать аллергию у ребенка.

Возможный вред рыбы

Рыба – продукт во всех смыслах исключительный, однако ее употребление в некоторых случаях может нанести вред организму. Например, недостаточно хорошо сваренная или прожаренная речная рыба может стать источником паразитов и нанести непоправимый вред здоровью человека.

Морскую рыбу всегда советуют готовить без головы, поскольку именно в ней могут накапливаться вредные для организма вещества, содержащиеся в воде.

Рыбные блюда могут вызвать реакцию гиперчувствительности, так как служат сильным аллергеном.

Как покупать рыбу

При покупке свежей рыбы выбирайте живую или ту, что хранится в холодильнике или во льду. В аквариуме качественная живая рыба активно двигается, плавает ровно, а не на боку или кверху брюхом. У хорошей живой и охлажденной рыбы глаза ясные, выпуклые и прозрачные, жабры ярко-красного цвета, запах слабый, приятно-морской, чешуя блестящая, гладкая, немного скользкая, но без слизи, хвост упругий и гибкий, тушка хорошо держит форму. При нажатии на бок не остается вмятин.

При покупке филе обратите внимание на цвет мякоти. Он должен быть ровным и естественным, без желтизны или темных пятен. На поверхности замороженной рыбы не должно быть контрастных пятен, а слой льда - тонкий и без трещинок.

В магазине берите рыбу в последнюю очередь, чтобы она как можно меньше времени находилась вне холодильника.

Как хранить рыбу

Поскольку рыба – скоропортящийся продукт, то не стоит хранить ее долго. Даже если рыба не успеет испортиться, ее вкусовые свойства за время длительного хранения претерпят изменения отнюдь не в лучшую сторону. Постарайтесь приготовить её как можно быстрее.

Замороженная рыба хранится при $t + 2 \text{ }^{\circ}\text{C}$ до 2 дней, а в морозильной камере - до 10 месяцев. Изделия холодного копчения не должны лежать в холодильнике более 10 суток.

Для хранения рыбы лучше использовать вощеную бумагу, пергамент для запекания, в полиэтиленовом пакете рыба может испортиться.

Приятного аппетита!

ВИТАМИНЫ, БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, ЖИРЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

БЕЛКИ



Икра, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, бобовые, молоко и молочные продукты

ЖИРЫ



Сало, мясо, рыба, икра, сыры, подсолнечное и сливочное масла, молочные продукты

УГЛЕВОДЫ



Крахмал, сахар, крупы, хлеб, макаронные изделия, картофель, овощи, фрукты

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Кальций - молоко, молочные продукты, яичные желтки и ржаной хлеб

Железо - мясные продукты, курага, тыква, свекла, груши

Калий - овощи и фрукты, грецкие и лесные орехи, изюм

Фосфор - рыба, сыр, творог, крупы, мясо кролика

Иод - морепродукты, фейхоа

Натрий - поваренная соль



ВИТАМИНЫ



А - печень трески, желток куриного яйца, рыбный жир, сливки, сливочное масло



Провитамин А - морковь, красный перец, хурма, абрикосы, ягоды рябины, плоды шиповника, облепиха



В1, В2 - молоко, сыр, творог, яйца, мясо, дрожжи, бобовые, хлеб на муке грубого помола



РР - хлеб из муки грубого помола, крупы, мясо, печень, овощи, дрожжи, белые грибы



С - ягоды черной смородины, плоды шиповника, апельсины, мандарины, грейпфруты, зелень укропа, лимоны, шпинат, петрушка, помидоры, картофель