

Рыба — один из самых ценных продуктов в рационе человека



Современная диетология советует включать рыбу в рацион 2-3 раза в неделю, при этом необязательно привязывать употребление к конкретному дню. Важно разнообразить виды рыбы и способы её приготовления.

Рыба по праву считается одним из самых ценных продуктов в рационе. Это уникальный источник жизненно важных питательных веществ, гармонично сочетающий в себе легкоусваиваемый белок, полезные жиры и широкий спектр микроэлементов.

Рыбный белок — это высококачественный протеин, усваивающийся организмом значительно лучше, чем белок из мяса. Мясной протеин переваривается примерно на 89%, рыбный же усваивается почти полностью — на 98%. Такая высокая биодоступность объясняется низким содержанием грубой соединительной ткани в рыбе. Благодаря этому употребление рыбы не перегружает пищеварительную систему, делая её идеальным выбором для людей всех возрастов, включая детей, пожилых людей и тех, кто придерживается диетического питания. Рыбный белок содержит все незаменимые аминокислоты, необходимые для строительства и восстановления тканей организма. Содержание белка на 100 грамм рыбы колеблется от 13 до 23 граммов.

Жирные сорта рыбы, такие как лосось, сельдь, скумбрия, сардины и тунец являются настоящим кладом полиненасыщенных жирных кислот *Омега-3*. Эти кислоты жизненно важные для организма, не синтезируются им самостоятельно, поэтому должны поступать с пищей. *Омега-3* жирные кислоты способствуют уменьшению

концентрации липопротеинов низкой плотности («плохого холестерина») в крови, тем самым снижая риск развития атеросклероза и связанных с ним сердечно-сосудистых заболеваний. Регулярное употребление *Омега-3* способствует нормализации АД, улучшению эластичности кровеносных сосудов и снижению риска образования тромбов, что в совокупности укрепляет сердечно-сосудистую систему. Эти кислоты являются ключевым компонентом клеточных мембран головного мозга. Они играют важную роль в передаче нервных импульсов, улучшают память, концентрацию внимания. Благодаря своим мощным противовоспалительным и антиоксидантным свойствам *Омега-3* помогает бороться со свободными радикалами, защищая клетки от повреждений и замедляют процессы старения организма на клеточном уровне. Содержание жиров на 100 грамм продукта колеблется от 0,1 до 33 грамм, в зависимости от вида рыбы. Соответственно калорийность варьирует в диапазоне 70-300 ккал.

Рыба богата не только белками и полезными жирами, но и целым комплексом необходимых витаминов и минералов:

- **ЙОД** абсолютно необходим для нормального функционирования щитовидной железы, которая вырабатывает гормоны, регулирующий обмен веществ, рост и развитие организма;
- **ФОСФОР** играет ключевую роль в формировании и укреплении костей и зубов, так же фосфор участвует в энергетическом обмене, поддерживает здоровье нервной системы и работу мозга;
- **ВИТАМИН Д**, содержащийся в жирных сортах рыбы, необходим для усвоения кальция, что обеспечивает крепость костной ткани. Важна роль Витамина Д в укреплении иммунной системы, помогая организму противостоять инфекциям;
- **ВИТАМИН В12** необходим для нормального кроветворения, предотвращает появление анемии, поддерживает здоровье нервной системы, участвуя в образовании миелиновой оболочки нервных волокон.

Выбор рыбы для рациона зависит от индивидуальных предпочтений и диетических целей. Диетологи классифицируют рыбу по содержанию жира на три основных категории:

1. **Нежирная рыба** (до 4% жира). Калорийность обычно составляет от 70 до 110 ккал. Эта категория включает такие виды, как треска, минтай, серебристый хек, судак, пикша, щука, налим, камбала, навага. Нежирная рыба отличается высоким содержанием легкоусвояемого белка при минимальном количестве жиров, идеально подходит для диетического питания.
2. **Среднежирная рыба** (до 4-8% жира). Калорийность данных сортов составляет от 115 до 145 ккал. К этой группе относится горбуша, форель, зубатка, кета, тунец, морской окунь. Она содержит больше *Омега-3* жирных кислот, чем нежирная рыба, но при этом остаётся относительно лёгкой для пищеварения.
3. **Жирная рыба** (более 8% жира). Калорийность данных сортов составляет от 235 до 300 ккал. В категорию входят, лосось, сельдь, скумбрия, палтус, осетрина, сёмга. Жирная рыба является ценным источником полиненасыщенных *Омега-3* жирных кислот, которые важны для здоровья сердечно-сосудистой системы, мозга, и снижения воспалительных процессов в организме.

Для получения максимальной пользы от рыбы диетологи советуют чередовать разные виды. Это позволит обеспечить организм полным спектром питательных веществ: нежирные сорта обогатят рацион белком без излишка калорий, а жирные виды станут источником ценных Омега-3 и жирорастворимых витаминов.

Оптимальный вариант — 2-3 порции в неделю, включая жирные и нежирные сорта (одна порция 100–150 грамм рыбного филе без кожи и костей). Если нет противопоказаний можно есть чаще, но важно следить за разнообразием и способом приготовления. Запекание сохраняет *Омега-3*, приготовление на пару — для лечебного питания, солёная и копченая рыба — деликатес, а не повседневная еда.

Польза рыбы для детей

Белки служат основным пластическим материалом, обеспечивающим рост и развитие детского организма, формирование органов и систем. Ребёнок чувствителен не только к количеству белка, но и к его качеству, которое определяется составом входящих в него аминокислот (незаменимых и заменимых). Незаменимые аминокислоты должны поступать с пищей. Основными источниками незаменимых аминокислот являются белки животного происхождения (молоко, мясо, рыба, яйца). Незаменимая аминокислота метионин и триптофан содержится в треске, минтае, атлантической сельди, кальмарах. Легкоусвояемый высококачественный белок, содержащийся в рыбе, необходим детям для активного роста мышц и костей. Важным достоинством рыбы является её нежная текстура и более лёгкая усвояемость благодаря низкому содержанию соединительнотканых волокон, поэтому рыба быстро поддаётся тепловой обработке, легко переваривается и усваивается организмом ребёнка. Белки рыбы хорошо сбалансированы по аминокислотному составу.

Жиры наравне с белками выполняют роль пластического материала и поставщиком необходимых для жизнедеятельности организма полиненасыщенные жирных кислот класса Омега-3, которые входят в состав клеточных мембран, нервной ткани, зрительного аппарата, необходимы ребёнку для построения сетчатки глаза, выработки целого ряда активных компонентов, участвующих в обмене веществ, повышают стрессоустойчивость ребёнка, нормализуют сон и настроение в течение дня, дают возможность развиваться умственно, физически, проявлять высокую активность. Эти жирные кислоты являются незаменимыми. Жиры рыбы отличаются высоким содержанием ПНЖК Омега-3. Детей можно кормить нежирными и полужирными морскими и речными сортами, полезные свойства которых подходят для раннего возраста. К нежирным сортам относятся: морская — навага, минтай, пикша, треска, горбуша, налим, камбала, морской окунь, дорадо, кета, кижуч, сайда, лимонелла, ледяная; речная — судак, сазан, щука. Жирные сорта рыбы не подходят для детского питания. Предпочтительна в рационе детей морская рыба. Растущему организму необходимо давать рыбное блюдо с достаточной осторожностью, начиная с малых доз, чтобы не вызвать аллергию у ребёнка.

Минеральные вещества входят в состав всех клеток и тканей организма, обеспечивают правильный рост и развитие костного скелета, зубов, мышечной, нервной ткани, принимают участие в процессах кроветворения, выработке

различных ферментов и гормонов. Благодаря цинку и железу рыба укрепляет детскую иммунную систему, снижает риск простуд и других инфекций. Высокое содержание кальция, фосфора, фтора благоприятно влияет на здоровье зубов, костей и мышц. Йод входит в состав гормона щитовидной железы, недостаток которого приводит к задержке умственного развития и роста детей. Наиболее богаты йодом некоторые виды морских рыб (пикша, треска, морской окунь) и продукты моря (креветки, кальмары, мидии). Ценным рыбным продуктом является икра рыб. Кроме высокого содержания белка (до 30%) и жира (около 15%) она богата солями фосфора, калия, железа, витаминов группы В, А, Е, Д. Однако в икре много холестерина и 3–10% поваренной соли.

Витамины наряду с минеральными веществами важные и незаменимые компоненты пищи. Они регулируют обменные процессы, участвуют в кроветворении, образовании ферментов, гормонов, окислительных реакциях. Витамины повышают сопротивляемость организма к заболеваниям, воздействию токсинов, радионуклидов. **Витамин В1** благотворно влияет на работу нервной системы, улучшает память. **Витамин В2** активно участвует в обмене веществ. **Витамин В3** (РР, ниацин) незаменим для энергетического обмена. **Витамин В4** (холин) участвует в липидном обмене. **Витамин В6** отвечает за производство серотонина, а **Витамин В9** (фолиевая кислота) стимулирует образование эритроцитов. **Витамин В12** необходим для нормального кроветворения, предотвращает появление анемии, поддерживает здоровье нервной системы, участвуя в образовании миелиновой оболочки нервных волокон. **Витамин Д**, содержащийся в жирных сортах рыбы необходим для усвоения кальция, что обеспечивает крепость костной ткани. Важна роль витамина Д в укреплении иммунной системы, помогая организму противостоять инфекциям. **Витамин А** принимает участие в синтезе белков.

Рыбные блюда должны быть в постоянном меню ребёнка.

Их дают:

- со второго года жизни 1–2 раза в неделю по одной порции (одна порция = кулачок ребёнка — 30–50 грамм);
- с 3 до 7 лет — 50–70 грамм;
- с 7 до 14 лет — 70–100 грамм;
- с 14 лет и старше — 100–150 грамм.

Детям очень полезна рыба, как морская, так и речная. Её богатый химический состав мало теряется в процессе кулинарной обработки. Ребёнок при употреблении рыбных блюд получит большое количество животных белков, полезных жиров, важных минеральных веществ и витаминов.