

Замена мяса на рыбу не вызвала у населения особого восторга. Однако необходимости есть рыбные супы и рыбные котлеты именно по четвергам было дано четкое обоснование. Четверг по статистике – самый спокойный день недели. Большая часть трудовых будней прошла, впереди пятница, поэтому недовольство столовским меню вряд ли существенно понизит производительность труда, как могло бы случиться, назначь рыбный день, скажем, на понедельник. В наши дни «рыбные дни» канули в Лету. Многих это обрадовало, а вот диетологи считают, что традицию можно и нужно было бы вернуть.

В питании важно использовать пищу со сбалансированным содержанием витаминов и аминокислот. Рыба с лихвой удовлетворяет этим требованиям. Она наряду с куриным мясом является одним из лучших источников высококачественного белка. Для образования тироксина щитовидной железе нужен йод, который в избытке содержится в морепродуктах.

В мире не так много продуктов, богатых полезными для сердца и сосудов омега-3 жирными кислотами и всеми незаменимыми аминокислотами. В рыбе же они содержатся в избытке, так же как и витамины А, D, E, железо, фосфор, кальций, магний, цинк, селен. Полезные свойства рыбы давно используются диетологами. Специалисты считают, что этот нежирный продукт (в самых жирных сортах всего 25–30% жира) легко усваивается, рыбный белок человеческий организм переваривает за 1,5–2 часа, тогда как, например, на говяжий антрекот у него уходят все 5 часов. В 100 г говядины содержится 19% белка, 9,5% жиров, 0,4% углеводов, калорийность равна 166 ккал. А в 100 г речной рыбы в среднем содержится 15,9% белка, 2,5% жиров, 0,1% углеводов, калорийность равна 91 ккал. В блюдах, приготовленных из окуня, щуки, леща, плотвы, налима, карася и других рыб средней полосы России, много белков, крайне нужных для жизнедеятельности организма. По питательности рыба соперничает с лучшими сортами мяса. Но в отличие от последнего быстрее усваивается организмом и по этой причине широко используется в диетическом питании, в меню для детей и пожилых. Блюда из рыбы широко используют в лечебном или щадящем питании. Рыбную диету врачи рекомендуют при ожирении.



РЫБА – ПИЩА ДЛЯ ГЕНИЕВ

Непреложным правилом социалистического общепита был «четверг – рыбный день». В этот день из меню исчезали мясные блюда и их место занимали рыбные. Причина была банальной – в стране начались перебои с мясом, к тому же было необходимо поддержать рыбную промышленность.

Наш мозг страдает от неправильного питания не меньше, чем желудок. Именно от сбалансированного питания зависит качество памяти и продолжительность жизни. Чем лучше циркулирует кровь, тем быстрее и больше питательных веществ попадает в клетки мозга. Поставщиком жирных кислот является рыбий жир. Идеально потреблять меньше мяса и больше жирной рыбы: сельди, тунца, скумбрии. А протеины животного происхождения содержат аминокислоты, которые сам организм не синтезирует. Еще один довод в пользу рыбы.

Высококачественные белки рыбы усваиваются на 93–98%, в то время как для белков мяса этот показатель существенно ниже. Полиненасыщенные жирные кислоты ряда омега-3, обладающие высо-

кокачественными свойствами, могут более чем на треть уменьшить риск возникновения у них инфаркта миокарда.

Исследуя питательные особенности рыбы, мы сталкиваемся с очень примечательными фактами. В рыбе удивительным образом заложены идеальные пропорции питательных веществ: белки, витамин D и микроэлементы, которых очень мало в организме. Благодаря содержанию фосфора, серы и ванадия, уникальных минералов, которые обеспечивают рост человека и здоровое развитие тканей организма, рыба является ничем не заменимым продуктом. Эти же элементы помогают здоровью десен и правильному формированию зубов, улучшают цвет лица, укрепляют здоровье волос, помогают организму укреплять иммунную систему в борьбе с бактериальными инфекциями. Кроме того, рыба известна своим эффектом нормализации уровня холестерина в крови, при регулярном потреблении она является прекрасным профилактическим средством от сердечных заболеваний. Как полагают медики, это связано с тем, что жирные кислоты омега-3, которыми так богат рыбий жир, разжижают кровь, снижают риск ее сгущения, риск образования холестериновых бляшек и тромбов.

какой физиологической активностью, крайне важны для межклеточных процессов, имеют противовоспалительный эффект, сокращают риск сердечно-сосудистых заболеваний и даже в какой-то степени способствуют уменьшению веса тела. Ученые нашли, что люди, которые едят дары моря один-два раза в неде-

лю, могут более чем на треть уменьшить риск возникновения у них инфаркта миокарда.



Рыба способствует расщеплению крахмалов и жиров, подготавливая их для переработки организмом, таким образом высвобождая для организма энергию и силу. С другой стороны, рыба полезна для активизации мозговой и умственной деятельности. В случае недостаточного присутствия в организме витамина D и содержащихся в рыбе минералов и витаминов возникает рахитизм, хрупкость костной ткани, заболевания зубов и десен, щитовидной железы. Лишь недавно медиками было открыто еще одно удивительное свойство рыбы: полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, содержащиеся в рыбе, занимают чрезвычайно важное место в сохранении здоровья организма человека. Более того, эти **жирные кислоты определяются медиками как жизненно необходимые вещества, которые должны непременно присутствовать в организме.**

Главная особенность жирных кислот рыбьего жира состоит в том, что они участвуют в производстве организмом энергии. Омега-3 является структурным веществом мозга и сетчатки глаз и необходима для нормальной деятельности мозга, так как она обеспечивает быстрый приток энер-

гии, помогающей передаче импульсов, которые несут сигнал от одной клетки к другой. Это помогает нам легче думать, хранить информацию в памяти. Жирные кислоты, присоединяясь в организме к молекулам кислорода, осуществляют транспортировку электронов и обеспечивают организму энергию для целого ряда химических реакций. Потребление пищи, богатой рыбьим жиром, способствует снятию общей усталости организма, усиливает ясность мысли и умственную деятельность, увеличивает физическую активность.

Вспомните, целое поколение детей в советское время выросло на рыбьем жире. Утверждение о том, что рыба – это пища для гениев, имеет под собой вполне научную основу, **жирные кислоты омега-3 усиливают энергетическую выносливость и активность человека, увеличивают концентрацию внимания и память.** Было установлено, что потребление достаточного количества рыбьего жира снижает проявления депрессивных настроений, снижает специфические проявления шизофрении, является прекрасным профилактическим средством против болезни Альцгеймера (заболевание головного мозга).

Жирные кислоты омега-3 содержатся в природе и в растительных жирах, однако жиры растительного происхождения играют гораздо менее активную роль в защите здоровья человека.

Исследования, проводившиеся с целью выявления влияния питания на здоровье людей и специфику заболеваний, показало, что у жителей Японии, рацион которых большей частью составляют рыбы холодных морей и океанов, богатые жирными кислотами омега-3, практически не наблюдается заболеваний сердечно-сосудистой системы, астмы, псориаза и кожных заболеваний. Поэтому рыбу рекомендуют и как природное лекарственное средство. Жирные кислоты омега-3 – одно из главных средств профилактики, польза которого не вызывает сомнения и рекомендуется всеми врачами и диетологами для людей всех возрастов, заботящихся о своем сердце и здоровье.

Множество полезных свойств рыбы и морепродуктов для человека, о которых мы лишь вкратце здесь упомянули, с каждым днем продолжают открываться нашему знанию. Помните, рыба в любом виде невероятно полезна и должна присутствовать в рационе каждого человека.



О. ПЕРЕВАЛОВА, врач-диетолог, действительный член Национальной ассоциации диетологов России

