

31 октября – 04 ноября 2022



# Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья



## Рыба и морепродукты. Польза и вред

Одним из компонентов здорового рациона питания является рыба и морепродукты. Они крайне полезны сразу по многим причинам: в них содержится полноценный, животный белок, который хорошо усваивается организмом, содержится йод и многие другие полезные минералы, много полезных жирных кислот категории омега-три, а также жирорастворимые витамины. Этим польза рыбы не исчерпывается, но все чаще стали мелькать данные о том, что морские обитатели копят в себе соли тяжелых металлов, и есть их опасно.

### Польза для здоровья

Употребление рыбы и морепродуктов – хорошая профилактика ишемической болезни сердца (процесс нарушения кровоснабжения миокарда (сердечного слоя сердца, которая составляет основную его массу)) вследствие поражения артерий. Чтобы защититься от этой опасной болезни, необходимо снабжать организм жирными кислотами омега-3. Для этого необходимо регулярно есть скумбрию, лосось, сардину, сельдь. Однако есть важный момент. Если морепродукты были выращены в рыбо-разводных водоемах, они, скорее всего, будут менее полезны, чем те, которых поймали в естественных условиях. Причина этого, опять же, питание: выращенная рыба питается разными добавками и рыбной мукой, что делает ее менее полезной.

Кроме активной помощи сердцу, омега-3 помогает сохранить суставы, сделает кожу более мягкой и приятной на ощупь, уменьшит уровень ломкости волос и ногтей. Если человек страдает недостатком одного или нескольких выше перечисленных параметров, скорее всего, кислоты омега-3 не хватает организму. Решение все тоже – нужно есть рыбу.

### Сочетание витамин и кислот

Для того, чтобы все витамины и кислоты из рыбы были успешно усвоены организмом, их необходимо комбинировать с другими веществами. В организме должны присутствовать в нужном количестве такие питательные вещества, как витамины группы В (В6, В3), витамин С и Е, магний и цинк. Без этого до 70% процентов полезных веществ от рыбы может пройти «мимо кассы».

### Сколько рыбы нужно есть

Средняя порция рыбы – 115–

140 г приготовленного продукта.

Взрослым людям современные рекомендации по питанию советуют есть не менее двух порций рыбы в неделю, одна из которых — жирных сортов.

При этом мужчинам можно съедать до четырех порций жирной рыбы в неделю, а женщинам стоит остановиться на двух. Это связано с тем, что загрязняющие вещества, содержащиеся в рыбьем жире, могут накапливаться в организме женщины и нанести вред ребенку во время будущей беременности.

Беременным и кормящим женщинам требуется от двух до трех рыбных обедов в неделю, один или два из которых должны содержать жирные сорта рыб.

Детям от года до двух не рекомендуется съедать больше 85 г рыбы в неделю, но точное количество определяется врачом.

Количество рыбы для ребенка более старшего возраста будет зависеть от того, сколько он или она вообще ест. Посоветуйтесь с педиатром, чтобы узнать, сколько рыбы требуется вашему ребенку.

### Кому рыба действительно может навредить

Рыба вредна только для людей с аллергией на нее. К сожалению, от такой реакции страдает каждый 20-й человек на планете. При этом аллергия может вызываться как белком самой рыбы – в этом случае человек, вероятно, будет реагировать и на другие виды рыб, – так и отдельными паразитами, которые в ней поселились.

Потенциальный вред рыбы для здоровья человека по утверждениям врачей объясняется содержанием в ней токсинов, прежде всего техногенной природы, попадающих в воду в результате промышленной деятельности человека (ртуть, полихлорированные бифенилы, диоксины), а также паразитов, глистов, антибиотиков и т.д.

Также некоторые виды рыб могут быть опасны за счет содержания в них ртути и других вредных веществ. Среди таких: дикий морской окунь, кафельник, атлантический большеголов, королевская макрель, рувета, треска, тунец.