Рыбу и морепродукты ценят за высокую питательную ценность, большое количество витаминов и полезных микроэлементов. Например, рыба содержит полный комплекс аминокислот. При этом полноценного белка в ней примерно столько же, сколько и в мясе, а жиры гораздо полезнее.

Основу жиров, входящих в рыбу, составляют ненасыщенные кислоты. Они легче усваиваются организмом и приносят много пользы. Кроме того, рыба и морепродукты обеспечивают организм витаминами A, D, E и группы B, йодом и селеном.

Переваривание морепродуктов требует не более трех часов, тогда как усвоение мясных продуктов занимает как минимум пять-шесть часов. Единственным минусом рыбы и некоторых морепродуктов можно считать необходимость предварительной обработки: ее надо чистить, потрошить, а многим не нравится запах сырой рыбы.

Выбирая рыбу, важно уметь различать признаки ее качества.

Запах – перед покупкой рыбу лучше понюхать. Как ни странно, свежий продукт рыбой и не пахнет, а может отдавать запахом водоема (морем, речной водой и даже тиной). Если почувствовали резкий неприятный запах (к примеру, аммиачный), от покупки такой рыбы лучше отказаться.

Внешний вид – потрогайте туловище рыбы. Структура тушки должна быть упругой, однородной, на рыбе не должно быть избытка слизи, темных пятен или непривычной для данного сорта рыб окраски. Верный признак того, что рыба испортилась, – наличие зеленоватых пятен на брюхе.

Жабры – им стоит уделить отдельное внимание. У свежей рыбы жабры насыщенного красного цвета. Серые почерневшие жабры в сочетании с неприятным запахом сигнализируют о некачественном продукте.

Глаза – у свежей рыбы глаза ясные, прозрачные и выпуклые. Если у нее глаза «усохли» или «ввалились», значит, она провела на прилавке времени больше, чем положено.

При выборе филе необходимо обратить внимание на его поверхность: она должна быть светлого цвета, без пятен, подсохших участков (свидетельствуют о неправильном хранении), не должно быть снега и большого количества льда – глазури. Однако к тонкой ледяной корочке не стоит относиться негативно. Большинство покупателей не учитывают, что именно она выполняет важнейшие функции: покрывая рыбное филе, защищает продукт от обезвоживания и окисления жиров, поэтому глазурь до 5% допустима.

Важны правила хранения – в этом случае продукт сохраняет свои полезные свойства:

- мороженая рыба должна храниться при температуре не выше -18 градусов;
- помните, что срок хранения рыбы ограничен;
- при разморозке филе не стоит оставлять на ночь при комнатной температуре, опускать в горячую воду или использовать микроволновку – от этого рыба становится невкусной. Оптимальный вариант – переложить на ночь из морозильной камеры в холодильник.

Меры профилактики

Нужно помнить, что рыбная продукция может быть заражена паразитами. Наиболее распространенными являются описторхоз, клонорхоз, дифиллоботриозы, анизакидозы.

- Риск заражения возникает при употреблении сырой, слабозамороженной или слабосоленой рыбы.
- Варка, обжаривание или запекание – одни из наиболее надежных способов термической обработки при условии разделки тушки на куски.
- Для разделки и приготовления рыбы в домашних условиях используйте специально выделенный для этого рыбный нож и отдельную посуду.
- Варите рыбу в течение 15 минут с момента закипания.
- Жарьте или запекайте в распластанном виде 20–30 минут; при жарке сковороду лучше закрыть крышкой – это ускорит процесс обеззараживания. В духовке рыбу можно накрыть фольгой.

Помните про простые правила выбора и приготовления рыбы, и тогда вы получите максимум пользы для здоровья.