

Рыба и морепродукты должны занимать значительное место в питании населения. Пищевая и биологическая ценность заключается в том, что рыба является источником полноценного белка, легкоусвояемого жира, богатого жирорастворимыми витаминами. Морская рыба содержит значительное количество разнообразных минеральных элементов. Вследствие малого содержания соединительной ткани рыба после тепловой обработки, легко переваривается организмом и легко усваивается.

Рыба содержит полноценные белки, основной белок – ихтулин, а также альбумин.

Количество жира резко колеблется в зависимости от вида рыбы. Жир обладает высокой биологической ценностью за счёт повышения содержания полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), жирорастворимых витаминов А и D, оказывающими благотворное воздействие на укрепление костной ткани детей и повышающими остроту зрения, а также витаминов группы В. Особенно высоко содержание ПНЖК в жире печени трески и, например, в таких рыбах как осетровые, многие лососевые, некоторые виды сельдевых, скумбрия, угорь.

У большинства промысловых рыб общее количество ПНЖК колеблется от 1 до 5%.

Доказано, что жирные кислоты Омега - 3 способствуют уменьшению риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний: повышают эластичность артерий; уменьшают кровяное давление; стабилизируют сердечный ритм, сокращают количество вредного холестерина.

Ценным свойством жиров рыб является невысокое содержание холестерина, тогда как, например, в сливочном масле его очень много. Поэтому потребление человеком большого количества твердых жиров (сливочного масла, сала) способствует появлению у него атеросклероза.

Морская рыба содержит большой набор минеральных солей и микроэлементов – йод, медь, фтор и др.

Таким образом, ценность рыбы, определяется наличием в её составе белков, легкоусвояемых жиров, а также значительным содержанием витаминов и минеральных веществ. На основании многочисленных исследований, рекомендуется регулярное потребление рыбы (не менее 2-х раз в неделю или около 60 г. в день), которое сможет играть профилактическую роль ряда заболеваний. Предпочтение следует отдавать некрупной рыбе (сельдь, нерка, пикша, некрупный хек), так как крупная рыба, по мнению ученых, может содержать ртуть, соли тяжёлых металлов.

Управлением Роспотребнадзора по Республике Алтай проводится анализ состояния питания населения и его взаимосвязь с заболеваемостью, разрабатываются и осуществляются мероприятия по профилактике алиментарно-зависимых заболеваний и заболеваний, связанных с микронутриентной недостаточностью.

Несмотря на то, что последние годы характеризуются положительными тенденциями в изменении структуры питания населения республики, его по-прежнему нельзя рассматривать как соответствующее принципам здорового питания. По данным Управления статистики в питании жителей региона отмечается дефицит потребления рыбы и рыбопродуктов на 45%, что влечет за собой дефицит микроэлементов.

Рекомендации потребителям

При выборе рыбы следует отметить, что самой свежей является рыба, купленная в живом виде. Она должна плавать спинкой вверх, быть достаточно подвижной, без подозрительных образований и налета на теле, жабрах, плавниках. Однако чаще приходится покупать рыбу охлажденную или замороженную. Качество такой рыбы определяется следующим образом.

1. По запаху

Свежая рыба имеет слабый запах водоема, в котором обитала до поимки, либо запах, присущий конкретному виду. Интенсивный «рыбный» запах свидетельствует о том, что тушка довольно долго пролежала на витрине, а если вы ощутили кислый, гнилостный,

затхлый запах, забудьте о покупке такой рыбы однозначно. Это относится и к различным химическим «ароматам». Испорченную же замороженную рыбу выдадут запах и вкус прогорклого жира.

2. Глаза и жабры

У качественной рыбы (как свежей, так и замороженной) глаза чистые, выпуклые, прозрачные. Мутные, серые, высохшие, запавшие глаза подсказывают, что перед вами лежалый товар. Жабры должны быть ярко-красными у свежей рыбы и красновато-серые — у замороженной. Представители осетровых обладают темно-красными жабрами. Недопустимо наличие на них пятен, крапинок. Бледный, коричневый или серый цвет, сильно распухшие жабры, сочащаяся из них слизь также должны вас насторожить. Если рыбу не раз замораживали, ее жабры приобретают белый цвет. Подкрашенные жабры (распространенная уловка продавцов) выявляются, если провести по ним кусочком светлой ткани.

3. Чешуя, кожа

Чистые, блестящие, плотно прилегающие к телу чешуйки — признак свежей, пригодной для еды рыбы. Наличие слизи допустимо лишь на чешуе речной рыбы. Ни в коем случае не берите рыбу, с которой явно отскоблили немалую часть чешуек, равно как и не покупайте тушки, у которых она легко отходит от тела при малейшем движении. Кожа у рыбы должна быть крепкой. Кровавые пятна на теле — плохой признак, говорящий о несоблюдении условий транспортировки либо о болезни.

4. Иные внешние признаки

Попробуйте способ проверки, который часто используют и для мяса: слегка нажмите на тушку пальцем. Нет вмятинки или она очень быстро исчезла? — Отлично, перед вами пригодная для еды рыба. Если же вмятина не пропала, свежесть рыбы в таком случае сомнительна. Кроме того, подпорченное мясо, будучи брошенным в воду, остается на плаву, в то время как свежее пойдет ко дну. У качественной рыбы мясо упругое, плотное, эластичное, часто — с блестящим оттенком, хорошо прилегающее к костям. Не стоит брать рыбу с рыхлым, водянистым мясом (результат нарушений при

транспортировке) — она необязательно испорчена безвозвратно, но вкусного, мягкого, сочного блюда из нее не выйдет. Если вы покупаете замороженную рыбу, испорченный продукт «выдаст с головой» неприглядный внешний вид: многочисленные вмятины, загнутый хвост, желтоватый цвет жира, тусклая, бледная кожа, бесформенность — все это свидетельствует о том, что она подвергалась неоднократной заморозке.

Желтоватый или синеватый цвет — признак того, что все манипуляции (обработку, заморозку и т.д.) изначально проводили уже с подпорченной тушкой. Качественная же замороженная рыба определяется по блестящей чешуе и прямой форме тела.

Уважаемые жители Республики Алтай, питайтесь правильно и будьте здоровы!