Рыба и рыбопродукты очень полезны для человеческого организма. Мясо рыбы отличается высокой пищевой ценностью, поэтому рыбные блюда широко используются в повседневном рационе, в детском и диетическом питании.

Полезность рыбы обусловлена, прежде всего, содержанием полноценного белка. Белки мяса рыб легко усваиваются организмом человека. Если телятина переваривается в организме человека за 5 часов, то рыба за 2 -3 часа.

Ценной составной частью рыб, особенно океанических, является жир. Содержание жира в разных видах рыб колеблется примерно от 1 до 20 процентов. Жир океанических рыб богат витаминами А и D.

Витамина А в рыбе содержится во много раз больше, чем в мясе, поэтому рыба является важным природным источником получения этого витамина. В мясе рыб содержатся водорастворимые витамины: в небольших количествах витамин С, а также комплекс витаминов группы В: В1, В2, В6, В12, витамины Н и РР, а также пантотеновая кислота.

В рыбе содержится много необходимых для организма человека минеральных элементов, среди которых преобладает фосфор, кальций, калий, натрий, магний, сера. А также железо, медь, марганец, кобальт, цинк, молибден, йод, бром, фтор и другие элементы, имеющие важное значение для организма человека.

Надо отметить, что в мясе пресноводных рыб, в отличие от морских, практически полностью отсутствует йод и бром.

Полезными продуктами питания являются также морские беспозвоночные и водоросли. В мясе беспозвоночных содержатся незаменимые аминокислоты, а также витамины. В

морской капусте содержится много минеральных солей, особенно микроэлементов (кобальт, молибден, йод) и различных витаминов.

Трудно оспорить полезность рыбы в рационе питания человека, поэтому вкусные рецепты приготовления рыбных блюд должны быть в каждом доме.

Рекомендации по выбору рыбы и морепродуктов

В торговой сети реализуется рыба **свежемороженая**, **мороженая**, **охлажденная** и **живая** .

Свежемороженая рыба должна соответствовать нескольким обязательным требованиям:

- цвет серебристо-серый с розоватыми или темно-красными жабрами;
- тушка цельная и ровная (нет оторванных голов, хвостов и помятостей) и твердая, но не «каменная», как у мороженой рыбы;
- отсутствие какой бы то ни было ледяной глазури;
- запах свежей рыбы без прогорклого, тухлого душка.

Мороженая рыба - это рыба, охлажденная на морозе от - 8°С до - 18°С. Ободранная, покореженная, имеющая желтоватый оттенок и темные пятна, потерявшая форму или вообще «рваная» рыба - лучший показатель того, что она была неоднократно размерожена и заморожена вновь. О том же свидетельствует и запах старого жира. Мякоть у такой рыбы слоится и расползается при размораживании.

Охлажденная — это значит обработанная холодом с температурой примерно от 0 до -2°С, то есть близкой к замерзанию, но все же не замороженной:

- охлажденная рыбья тушка должна быть покрыта тонким слоем прозрачной (не белой) слизи и иметь характерный для данного сорта рыбы цвет;
- чешуя должна блестеть и держаться очень крепко;
- при надавливании на спинку не должно оставаться никакой ямки — это показывает, что мякоть свежая и упругая, а вот долго не исчезающая ямка покажет, что рыбу замораживали и размораживали;
- глаза у хорошей рыбы округлые, выпуклые и прозрачные, а не впавшие и не мутные;

- жабры — розовые или красные (а у осетровых рыб — темные, с красноватым оттенком), но не блеклые и не коричневые, белая слизь на жабрах — плохой признак;

- запах у свежей рыбы свежий и чуть сладковатый, но не слишком рыбный или тинный (хотя некоторые сорта речной рыбы могут чуть «отдавать» тиной, и для ликвидации этого запаха их специально промывают в холодной соленой воде);
- хвост должен быть прямым, а не загнутым вверх или высохшим;
- брюшко — плоское, не вздутое и без каких бы то ни было пятен;
- если опустить такую рыбу в воду, она должна утонуть, всплывает брюхом кверху несвежая рыба;
- филе, в идеале, должно быть очень ровно нарезано, на вид полупрозрачное и плотное.

Охлажденную рыбу лучше сразу пускать на стол — при заморозке в домашней морозилке она утратит половину своих полезных свойств и вкуса.

Основные признаки свежей рыбы:

- блестящая, чистая, слегка влажная чешуя;
- глаза рыбы должны быть светлыми и прозрачными;
- у недавно выловленной рыбы мясо плотное, упругое и быстро восстанавливает форму;
- запах у свежей рыбы свежий и чуть сладковатый, но не слишком рыбный или тинный.

Запах является очень важным критерием свежести и морепродуктов.

Свежие морепродукты практически не имеют запаха.

При покупке креветок обратите внимание на их внешний вид. У неочищенных хвосты должны загибаться в колечко. Прямая, как вобла, креветка — признак того, что продукт неоднократно переморaживался или был заморожен уже несвежим. Пятна и неестественные оттенки — это также признак низкого качества сырья.

При выборе икры обращайте внимание на консистенцию массы икринок. Она должны быть немного рассыпчатой, не вязкой и не жидкой. Свежая икра – сухая, не очень блестящая.

Обращайте внимание на информацию на этикетке. До сведения покупателей обязательно должна быть доведена информация о продукции из водных биоресурсов (наименование продукта, наименование и местонахождение изготовителя, товарный знак изготовителя (при наличии), масса или объем, или количество продукта, состав продукта, пищевая ценность, условия хранения, срок годности, дата изготовления и дата упаковывания, информация о подтверждении соответствия пищевых продуктов. Что касается глазури: масса нетто (для мороженой глазированной пищевой рыбной продукции - масса нетто мороженой пищевой рыбной продукции без глазури); массовая доля глазури в процентах.

С 01.09.2017 г. вступил в силу Технический Регламент ЕАЭС 040/2016. О безопасности рыбы и рыбной продукции

Установлены обязательные требования безопасности пищевой рыбной продукции и требования к процессам производства, хранения, перевозки, реализации и утилизации, а также к маркировке и упаковке.

Перечислены объекты технического регулирования. Установлено, на какие процессы и продукты техрегламент не распространяется.

Пищевая рыбная продукция выпускается в обращение на территории Евразийского экономического союза (ЕАЭС), если она соответствует техрегламентам и прошла оценку соответствия. Она маркируется единым знаком обращения продукции на рынке ЕАЭС.

Информация, содержащаяся в маркировке пищевой рыбной продукции, должна быть нанесена на русском языке и при наличии соответствующих требований в законодательстве государств-членов - на государственном языке государства-члена, на территории которого реализуется пищевая рыбная продукция.

При обращении на территории Союза непереработанная пищевая рыбная продукция животного происхождения сопровождается ветеринарным сертификатом, выдаваемым уполномоченным органом государства - члена Союза и товаросопроводительной документацией.

В процессе хранения, перевозки и реализации пищевой рыбной продукции не допускается размораживание замороженной пищевой рыбной продукции.

При выборе места покупки рыбы обратите внимание на условия хранения и реализации рыбной продукции:

- охлажденная пищевая рыбная продукция должна храниться при температуре не выше 5°С, но выше температуры замерзания тканевого сока;
- мороженая пищевая рыбная продукция должна храниться при температуре не выше минус 18°С;
- подмороженная пищевая рыбная продукция должна храниться при температуре от минус 3°С до минус 5°С.

Не допускается хранение охлажденной, подмороженной и замороженной пищевой рыбной продукции в неохлаждаемых помещениях до погрузки в транспортное средство или контейнер.

Многие из нас покупают рыбу, которая хранится в контейнере.

Транспортные средства и контейнеры, предназначенные для перевозки пищевой рыбной продукции, оборудуются средствами, позволяющими соблюдать и регистрировать установленный температурный режим.

Перевозка пищевой рыбной продукции навалом без использования транспортной и потребительской упаковки не допускается.

Воздержитесь от покупки рыбы и морепродуктов неприглядного внешнего вида и сомнительного качества, без надлежащей маркировки и при отсутствии необходимой информации о производителе.

Не следует приобретать данную продукцию в местах несанкционированной торговли: на стихийных рынках, вдоль автомобильных трасс, в неприспособленных помещениях, во дворе, из багажника автомобилей и т.п.

Продукция, реализуемая в подобных местах, потенциально опасна возможностью пищевых отравлений и инфекционных заболеваний (в том числе пищевыми токсикоинфекциями, ботулизмом). Крайне рискованно приобретать у случайных людей вяленую, соленую, копченую рыбу. Берегите себя и своих близких. Ваше здоровье в этом случае в ваших руках.