

Рыба – всему голова

09.07.2021



Пресловутые Омега-3

Сегодня, благодаря рекламе, наверное, уже все знают, что главное в рыбе – это Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты. Безусловно, это так, но рыба, помимо этих кислот содержит еще массу полезных для здоровья веществ: витамины D, E, B1, B6, B12, ниацин и минералы, например калий, кальций, фосфор, селен, йод – список можно продолжать.

Некоторые возразят, что в морской рыбе, мол, содержится, пусть и в очень малых дозах, отнюдь не полезная ртуть. Но как обойти эту неприятность [я уже писал](#) ранее.

«Любая рыба полезна одинаково и польза не только в Омега-3 или Омега-6 кислотах, но и в соотношении, и в составе аминокислот и микроэлементов. Словом, рыба полезна в принципе. Если же говорить о полиненасыщенных жирных кислотах Омега-3 или Омега-6, то больше всего их содержится в жирной рыбе и чем рыба жирнее, тем больше там этих веществ. Вверху этого списка находятся скумбрия, сёмга, форель, палтус, масляная рыба, тунец. И чем более натуральны

условия, в которых росла рыба, тем оптимальнее состав полезных веществ, содержащихся в ней. Рыба, выращенная в аквакультуре, и содержит меньше полезных веществ, и, одновременно, в ней больше всяких консервантов, красителей, гормонов и так далее», – рассказывает директор Сибирского федерального центра оздоровительного питания, кандидат медицинских наук Яков Новоселов.

Много содержится Омега-3 или Омега-6 кислот, а также витаминов А, D, Е, К также в печени трески и печени минтая, да и любой другой рыбы, которые сейчас продаются в любом продуктовом магазине в консервированном виде.



Шпроты, сардинки и другие консервированные деликатесы

Кстати, о консервах. Такой популярный их вид как шпроты также, безусловно, полезен. Только обязательно обращайтесь внимание на то, где именно были изготовлены эти консервы. И чем ближе их производство находится к морю, тем лучше. Потому, что если эти шпроты или сардины приготовлены не в Подмоскovie или в Новосибирске, а в Питере или Прибалтике, то есть некая гарантия, что изготавливались они сразу или почти сразу после того как и рыба была поймана. В этом случае маловероятно, что рыба подвергалась многократной заморозке-разморозке, при которой теряется ощутимая доля полезных веществ.

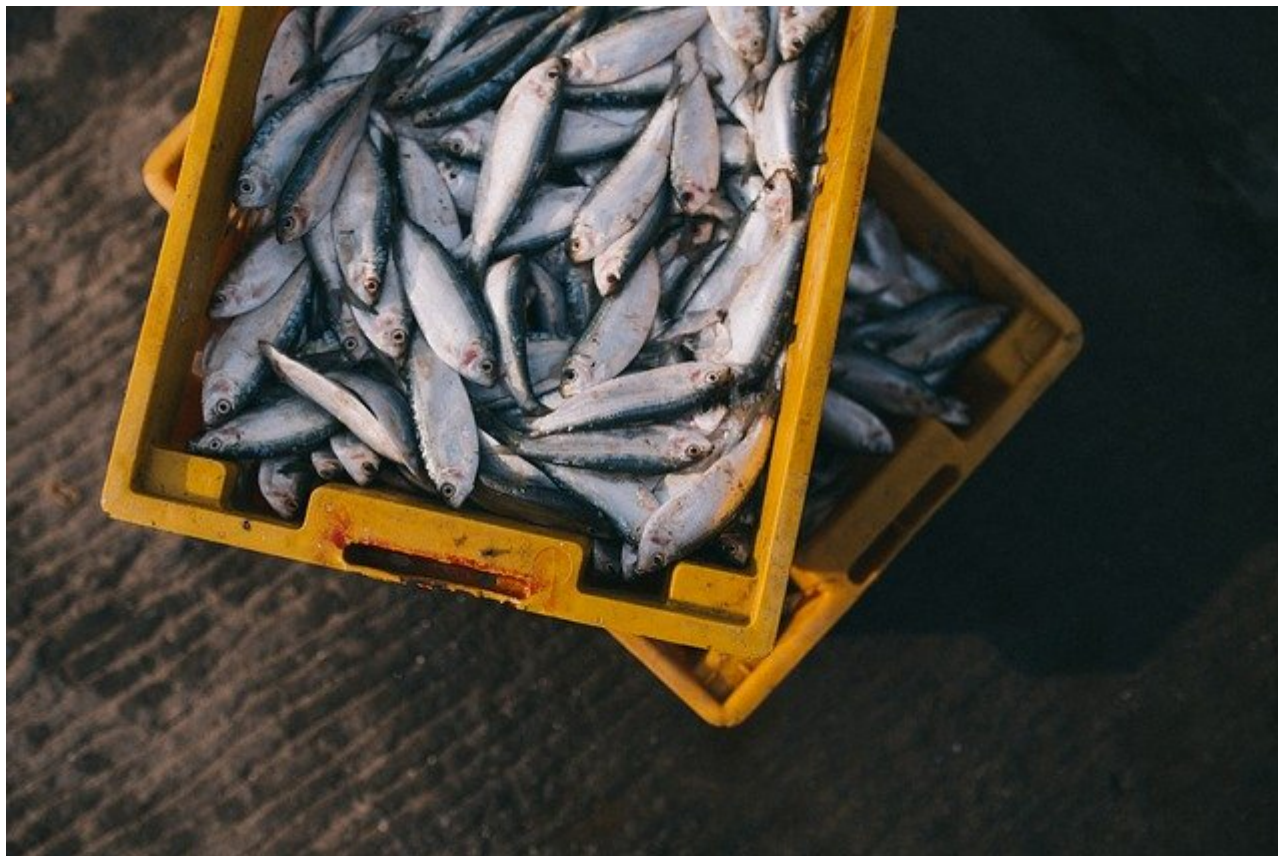


Как выбирать рыбу

Если вернуться к свежей или замороженной рыбе, то лучше всего выбирать ту, что продается целиком: с головой, хвостом, внутренностями и чешуёй. Именно такая рыба будет максимально свежей.

«Рыба начинает портиться с головы и внутренностей. Соответственно, у такой рыбы удаляют внутренности и голову, затем обрабатывают различными растворами и пытаются снова продать потребителю. По прошествии некоего времени, если рыба по-прежнему не продается, её чистят, нарезают на филе и снова обрабатывают растворами, рассолами, консервантами. Если и это не помогает – заливают всевозможными маринадами, соусами, засыпают специями, заправляют майонезом и так далее, чтобы отбить появляющийся запах или готовят блюда и продают их через кулинарные отделы», – отметил Яков Новоселов.

Жабры у рыбы должны быть не серые, а чуть розоватые, глаза – блестящие, а не покрытые тусклой пленкой. Такую рыбу действительно можно назвать свежей.



Выбираем замороженную рыбу

О замороженной рыбе также, пожалуй, стоит рассказать отдельно. Она, по словам эксперта, должны быть покрыта ледяной глазурью для того, чтобы предотвратить доступ кислорода. По нормативу ледяная глазурь должна быть не более 5% от веса самой рыбы, хотя бывает и больше. Но тогда по цене рыбы покупатель приобретает лёд по цене рыбы.



Копченые радости

О копченой рыбе. Сейчас мало кто из производителей занимается реальным копчением, большинство используют то, что называется «жидкий дым». Если же всё-таки приобретаете копченую рыбу, зная, что ее точно коптили, то лучше выбирать продукт холодного копчения, при котором меньше вытапливается тот самый полезный жир, о котором написано выше, да и хранится рыба холодного копчения дольше, чем горячего.

