

ПРАВИЛА ПРИГОТОВЛЕНИЯ РЫБЫ

- Не употребляйте в пищу и не пробуйте сырую, недостаточно термически обработанную рыбу и фарш
- При засолке рыбы соблюдайте пропорции соли, время приготовления и технологию обработки
- Для разделки и приготовления рыбы в домашних условиях используйте отдельную доску и тщательно мойте ее, а также нож, раковину и руки.
- Оптимальные способы приготовления рыбы, позволяющие сохранить полезные свойства этого продукта: отваривание, запекание или приготовление на пару не менее 20–30 минут

Помните, согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, употребление соли не должно превышать 5 граммов в сутки, поэтому следует стараться избегать или значительно ограничить потребление консервированной, соленой и копченой рыбы



**РЕГУЛЯРНО ВКЛЮЧАЙТЕ
РЫБУ В СВОЙ РАЦИОН
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**



Больше информации
на портале о здоровом
образе жизни **TAKZDOROVU.RU**
Официальный ресурс
Министерства здравоохранения
Российской Федерации
2025 год



РЫБА: важный компонент здорового питания



Рыба —

один из самых ценных продуктов питания, который обязательно нужно включать в рацион

По пищевым и кулинарным качествам она не уступает мясу, а по легкости усвоения даже превосходит его. Согласно принципам здорового питания ее необходимо употреблять не реже двух раз в неделю

ЧЕМ ПОЛЕЗНА РЫБА?



ПОЛНОЦЕННЫЙ ЖИВОТНЫЙ БЕЛОК: в своем составе он имеет все незаменимые аминокислоты. В среднем человек усваивает белок рыбы **на 98 %**



ЙОД: микроэлемент важен для работы щитовидной железы, которая регулирует обмен веществ, для полноценного физического и интеллектуального развития



ВИТАМИН D: задействован в иммунных и обменных процессах, нужен для усвоения фосфора и кальция, для нормального развития костной системы. Особенно богата витамином D жирная морская рыба, например, лосось и сельдь



ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ, в том числе **Омега-3:** поддерживают здоровье сердечно-сосудистой, репродуктивной, опорно-двигательной и нервной систем, способствуют снижению холестерина, укреплению иммунитета и улучшению работоспособности. Самые ценные источники **Омега-3** — это жирные сорта рыбы



КАЛЬЦИЙ: участвует в сокращении и расслаблении мышц, передаче нервных импульсов, секреции гормонов. Также уровень кальция влияет на плотность костной ткани



ФОСФОР: помогает работе нервной системы, способствует нормальному развитию мышц и костей, участвует в работе ферментов. Также этот элемент необходим для здоровья зубов. Кроме того, при недостатке фосфора повышается риск заражения инфекциями



ВИТАМИН B12: обязателен для хорошей работы нервной системы и кроветворения, активизации обменных процессов в тканях



ЦИНК: влияет на иммунитет, состояние кожи и работу ферментов

КАКУЮ РЫБУ ВЫБРАТЬ?

Что касается выбора вида рыбы — здесь стоит полагаться на свои предпочтения. Вся рыба полезна и богата легкоусвояемым белком, в морской много йода, фосфора и кальция, жирная рыба отличается высоким содержанием жирных кислот, а нежирные сорта отлично подходят для диетического питания

ПО СОДЕРЖАНИЮ ЖИРА РЫБА ДЕЛИТСЯ НА ТРИ ГРУППЫ

1. Жирная рыба (не менее 8 % жира)

- | | | |
|------------|----------|-----------|
| ■ семга | ■ угорь | ■ хамса |
| ■ скумбрия | ■ палтус | ■ корюшка |
| ■ сельдь | ■ осетр | ■ салака |

210–250 ккал на 100 г

2. Рыба средней жирности (4–8 % жира)

- | | | |
|------------|-----------|-----------------|
| ■ ставрида | ■ горбуша | ■ зубатка |
| ■ судак | ■ тунец | ■ морской окунь |
| ■ форель | ■ карп | |

120–140 ккал на 100 г

3. Рыба низкой жирности (не более 4 %)

- | | | |
|----------|----------------|-----------|
| ■ треска | ■ лещ | ■ камбала |
| ■ навага | ■ речной окунь | ■ путассу |
| ■ хек | | ■ дорадо |
| ■ минтай | ■ щука | ■ сиба |

80–100 ккал на 100 г