**Рыба – один из самых здоровых, полезных и вкусных продуктов питания!**

По истине,  ***рыба является одним из самых здоровых продуктов***, которые вы можете использовать в приготовлении пищи. *Рыба полна важных питательных веществ, которые трудно найти в других продуктах, и это отличный источник высококачественного белка и здоровых жиров*. Давайте не будем забывать и про то, что на вкус рыба довольно удивительна и необыкновенна к тому же.

Врачинастоятельно рекомендуют есть рыбу, особенно жирную рыбу, по крайней мере, два раза в неделю. Тем не менее, мало кто придерживается этого совета. В то время как почти треть людей все-таки прилагают некоторые усилия и наслаждаются морепродуктами один раз в неделю, почти половина населения страны едят рыбу только иногда.

Вы один из 70% людей, которые не получают достаточное количество рыбы в рационе? Читайте дальше, и выясните, почему Вы обязательно должны есть рыбу.

**Рыба – не жирная пища**

Рыба является продуктом довольно низкой калорийности, кроме того рыба вкусный, полноценный источник белка не животного происхождения, с низким общим содержанием жира и отсутствием насыщенных и транс-жиров.

В самом деле, большинство рыб и моллюсков содержат менее 5% жира и даже так называемые «жирные» рыбы содержат жира всего 15%, что похоже больше на постное мясо. Это делает его идеальным выбором для тех, кто хочет похудеть или сохранить свой ​​вес. *Добавление рыбы в вашем рационе при похудении должно быть одним из основных компонентов для потери веса*.

Если вы выбираете более не жирные сорта рыбы, такие как треска, вы будете потреблять только в 100 калорий на 100 г, по сравнению с 214 калорий на 100г стейка. Даже жирная рыба, как лосось и макрель содержат менее 200 калорий на 100г. Это очень полезно и хорошо для Вашего питания и здоровья!

Жир, который находится в рыбе является здоровым видом жира, мы уже говорили об этом в [моей статье про виды жира – омега-3 жирные кислоты](https://www.tsalenchuk.com/poleznie-i-vrednie-giri/)и мы не можем жить без них. Очень важно, что мы могли употреблять определенное количество хороших жиров каждый день для того, чтобы получить необходимые жирные омега-3 кислоты, которые помогают поглощать витамины, и обеспечить топливо для нашего организма. Если у вас сухая кожа, депрессия, Вы не можете похудеть, или страдаете от умственной усталости, вполне вероятно, что Вам не хватает хороших жиров в Вашем рационе. Если это так, и любой из этих признаков к Вам относится необходимо увеличить потребление рыбы и Вы увидите разницу.

**Омега-3 жирные кислоты для здоровья сердца и мозга**

***Омега-3 и омега-6 (***как полиненасыщенные жиры) являются жирными кислотами, которые мы должны получать через диетические источники питания.

Благодаря стандартной современному питанию, мы можем легко удовлетворить наши потребности в омега-6, которые образуются от растительных масел, используемых в обработанных и ресторанных блюдах. Тем не менее, мы стараемся немного больше удовлетворить наши потребности в ***омега-3 жирных кислотах***, что означает, что *большинство людей имеют дисбаланс между двумя омега кислотами*. Этот дисбаланс может способствовать сердечно-сосудистыхм заболеваниям, раку, воспалительным и аутоиммунным заболеваниям.

***Омега-3*** являются важнейшим компонентом в нашем рационе, они уменьшают воспалительные процессы во всем теле, а также стабилизируют артериальное давление, снижают свертываемость крови, помогают при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Исследования доказали, даже удивительно, как эти жирные кислоты являются *важнейшим компонентом для здоровья нашего мозга*. Высокое потребление омега-3 жирных кислот связано с более низким риском когнитивного снижения и деменции в пожилом возрасте. Омега-3 также помогло улучшить познания у молодых людей и добиться лучшей умственной работоспособности. Кроме того, ***дисбаланс Омега кислот***, как было установлено, способствуют ***симптомам депрессии***.

Хорошая новость в том, что рыба может помочь повысить потребление омега-3, а значит и разобраться в этом дисбалансе, помогая вам избежать всех неприятных последствий этого.

На самом деле, ***жирная рыба является основным источником из омега-3 жирных кислот***. Для этого употребляйте лосось, форель, сельдь, сардины, скумбрию, тунец и. Сардины, в частности, являются одним из наиболее концентрированных источников омега-3, даже одна порция содержит более 50% рекомендуемой суточной дозы.

*Для решения этого дисбаланса необходимо съедать больше рыбы (и поменьше нездоровой пищи), тогда Вы будете чувствовать себя здоровым, счастливым, и умным даже в старости.*

**Большой источник белка и Незаменимых аминокислот**

Даже если Вы не хотите стать профессиональным бодибилдером, Вам все равно нужен определенный уровень белка в Вашем рационе.

***Важный макроэлемент – белок***отвечает за строительство тканей, костей, мышц, хрящей и образование кровяных клеток. Он также помогает вырабатывать ферменты и гормоны; и имеет важное значение для здоровых волос, кожи и ногтей. Поэтому рекомендуется до 35% наших ежедневных калорий получать из белка.

К самым белковым продуктам относится палтус, который дает вам колоссальные 42 г белка (и только 223 калории при этом) за половину филе. Другие источники рыбы тоже довольно впечатляют по содержанию белка.

Рыба помогает нам получить рекомендуемые аминокислоты – строительные блоки белка. Из 20 аминокислот, девять очень важны, потому что мы не можем производить их сами, но они требуются для здоровой работы органов, что и делает ***рыбу полноценным источником белка.***

**Витамин D для здоровья костей**

***Этот важный витамин необходим для здоровья костей, так как он помогает в абсорбции кальция.*** Низкие уровни в крови витамина Д были связаны с определенными видами рака, сердечно - сосудистыми заболеваниями, и когнитивными нарушениями.

Для тех, кто живет в солнечном климате, хорошей новостью является то, что вы, вероятно, получаете достаточное количество витамина D, когда УФ - лучи солнца попадают на кожу, ведь это помогает синтезировать витамин D. Это удивительный “солнечный” витамин.

Если Вам не повезло наслаждаться солнцем круглый год (как большинству из нас), то Вас необходимо получать источник этого витамина через рацион питания. Это может быть немного сложнее, чем вы думаете, потому что не так много продуктов, которые содержат витамин D.

Тем не менее, в рыбе содержится большое количество витамина D – вы найдете “солнечный” витамин в лососе, форели, скумбрии, сельди, сардинах, тунце, свежих анчоусах, и многих других видах рыбы. Филе 100г приготовленного лосося – это суточный запас потребления витамина Д для тех, кто в возрасте после 70; а в 100г скумбрии, содержится почти рекомендуемая суточная доза витамина D.

Значит довольно легко получить достаточное количество витамина D, если Вы едите рыбу.

Конечно, вы также можете найти витамин D в сыре, яйцах, печени, грибах под воздействием УФ-излучения, и некоторых обогащенных продуктов питания, таких как зерновые, соки, и молочные продукты.

**Железо для здоровых клеток крови**

***Железо является жизненно важным для здоровых клеток крови, оно помогает нести кислород через кровь.*** *Это также важно для здоровых нейромедиаторов, которые передают информацию от одного нерва к другому.* Медиаторы не могут функционировать без достаточного количества железа.

Согласно Всемирной организации здравоохранения, ошеломляющие 2 миллиарда человек – более 30% населения мира – страдают анемией, многие из-за дефицита железа. Если вы думаете, это относится только к развивающимся странам, вы ошибаетесь. Это единственный недостаток питательных веществ, который также значительно распространен в промышленно развитых странах.

Женщине в возрасте от 19 до 50 лет необходимо 18 мг железа в день, в то время как мужчине того же возраста, нужно только 8 мг. Но это легко если вы поклонник рыбы, хотя, удовлетворения ваших “железных” потребностей это не так сложно. ***Морепродукты является одним из самых богатых железом продуктов***, 100 г моллюсков, мидий или устриц содержат 3,5 мг железа, 100 г консервы сардины содержат 2.1 мг, и 100 г палтуса, пикши, судака, лосося, или тунец содержат 0,7 мг ,

*Добавьте к рациону бобы, чечевицу, темную зелень и тофу* – все прекрасные источники так необходимого нам растительного железа – и вы легко удовлетворите Ваши ежедневные потребности в железе.

**Йод для здоровой щитовидной железы**

***Еще одним важным питательным веществом, которое мы не можем производить сами является йод – жизненно важный для правильного функционирования щитовидной железы.*** Роль щитовидной железы – это так необходимое производство гормонов, которые необходимы для здорового сердца, мозга, мышц и других органов. *Нам также нужны эти гормоны щитовидной железы для производства энергии целый день.*

В то время как *йодированная соль является одним из основных источников йода в рационе питания*, это конечно, *не самый здоровый источник йода*. Он содержит мало, если таковые вообще имеются, других питательных веществ, и мы уже получаем достаточно соли из обработанных продуктов. Кроме того, исследование показало, что 53% образцов йодированной соли, содержат меньшее рекомендуемого количество йода.

Хорошей новостью является то, что ***морская рыба, морепродукты и овощи являются на самом деле богатым источником йода***, плюс они приносят массу других преимуществ, которые соль не делает. Согласно данным Национального института здравоохранения, взрослые должны получить около 150 мкг йода в день. Некоторые из самых высоких йодсодержащих продуктов – рыба, в 100 г белой рыбы содержится 115 мкг, в 100 г моллюсков содержится 90 мкг, в то время как такое же количество жирной рыбы содержит только 50 мкг.

*Если вы не едите морепродукты, попробуйте морские овощи, такие как водоросли нори или добавьте в Ваш рацион немного йодированной соли.*

**В12 для здоровых нервов и клеток**

Многие люди не получают достаточного количества витамина B12, который может привести к некоторым серьезным проблемам. Потому что он важен для получения наших ДНК и красных кровяных клеток, наряду с возможностью функционировать нашим нервам должным образом, это очень важно, поэтому необходимо получать достаточно этого витамина.

*При нехватке витамина В12 мы в опасности – это и проблемы с нервами, потеря зрения, депрессия, потеря памяти и поведенческие изменения.*

Витамин В12 находятся только, естественно, в продуктах животного происхождения, а моллюски и рыба находятся в числе самых богатых источников. 100г моллюсков, устриц или мидий обеспечит в несколько раз минимальную ежедневную дозу потребления витамина, а также порция скумбрии, копченого лосося, сельди, тунца, сардин и форели.

На самом деле, рыба может быть идеальным источником В12, некоторые данные свидетельствуют о том, что комбинация рыбьего жира и В12 высоко эффективны в снижении общего уровня холестерина.

Если вы не едите рыбу, то убедитесь, что вы по-прежнему получаете достаточное количество так важного витамина В12 через другие источники, такие как мяса, яйца, молочные продукты, тофу или добавки.

ИСТОЧНИК: <https://tsalenchuk.com/ryba-zdorovyh-poleznyh-i-vkusnyh-produktov-pitaniya/>