**Чем полезна красная и чёрная икра для организма**

Рыбная икра – это пищевое изделие, представляющее собой икринки рыб, прошедшие особую обработку. По сути это зародыши рыбы, окруженные питательными веществами, и покрытые тонкой оболочкой. Этот продукт издавна признан и ценится за свои вкусовые и питательные достоинства. Наиболее популярные деликатесные виды икры — это красная и черная. Обычно, в магазинах продаётся зернистая икра, упакованная по жестяным или стеклянным баночкам. По цене красная икра боле доступна для российских потребителей, чем черная. Чем так полезна красаная и чёрная икра для нашего организма читайте подробно ниже.

**Виды красной икры**

Лососевые рыбы (горбуша, сёмга, нерка, кита и др.) издавна славятся своей икрой.  Именно икра лососевых называется в просторечье «красная икра». В зависимости от породы рыбы различают следующие разновидности красной икры:

— Икра горбуши. Наиболее популярна на территории России. Размер икринок – средний (диаметр примерно 5 мм), цвет оранжеватый. Характеризуется выраженным запахом моря. Икра горбуши занимает первое место по добыче в России.

— Кетовая икра. Признана наиболее вкусной. Икринки крупнее, чем у икры горбуши (диаметр примерно 6 мм), имеют насыщенный оранжевый цвет. Этот деликатес имеет самый выигрышный визуальный вид – поэтому с успехом используется для украшения блюд с морепродуктами.

— Икра серебряного лосося. Обладает неповторимым составом, признана самой полезной. Икринки среднего размера, темного оранжевого оттенка. У этой икры особенный вкус, в нем есть нежные сливочные нотки и горчинка.

— Икра чавычи (королевского лосося). Икринки этой породы крупные – в диаметре достигают 7 мм. Сами икринки нежные, с тоненькой оболочкой. Продукт считается наиболее редким, дорогим и дефицитным.

— Икра нерки. Имеет распространенность в странах Европы и в Америке. Имеет нестандартный вкус, с небольшой горчинкой. Икринки красного оттенка, довольно мелкие.

— Икра форели. Имеет яркий запах, но слабый вкус с легкой горчинкой. Икринки липнут друг к другу, имеют розовато-золотой оттенок. Размер икринок достаточно мелкий – примерно 2-3 мм в диаметре.

— Икра кижуча. Достаточно мелкие икринки (в диаметре 4 мм), имеют насыщенный бордовый цвет. В России не очень популярна из-за горьковатого привкуса. Считается, что эта икра имеет самый полезный химический состав.

Красная икра разных рыб различается по вкусу и запаху, но пищевая ценность и витаминный состав у всех схож.

**Химический состав и калорийность красной икры**

Обычно, красной икрой называют специально обработанные икринки рыб лососевых пород. Правильное название – «зернистая красная икра». Готовится она достаточно просто. Икринки разъединяются и выдерживаются в соленом рассоле примерно 10 минут. После того как жидкость полностью вытечет, добавляются необходимые консерванты и продукт расфасовывается. Красная икра бывает первого и второго сорта. Калорийность продукта – 250 кКал. Содержание белка – 24-28 гр, жиров – 17-18 гр.

Этот деликатесный продукт включает в свой состав массу витаминов и микроэлементов (А, В, Е, холин, РР, Са, Mg, Ка, Fe и т.д.)

**Химический состав и калорийность чёрной икры**

Черной икрой называют зародыши осетровых рыб (белуги, осетра или севрюги). Производители изготавливают несколько видов черной икры – зернистую, паюсную и ястычную. Зернистая ценится больше всего. В зависимости от посола, она бывает высшего, первого или второго сортов.

Черная икра имеет калорийность 200 – 270 кКал в зависимости от вида. Содержание белка – 25%, жира -15%. Черная икра вкусна и чрезвычайно полезна для организма, благодаря своему химическому составу. В ней содержатся витамин D, Mg, Zn, Fe и др. Кроме того, кальций и другие микроэлементы дополняют состав. Более чем на 10 % черная икра состоит из ценнейших жирных кислот.

**Чем полезна красная икра для организма**

Каждая икринка – это зародыш рыбы, окруженный своеобразным яйцом, в котором заложены все необходимые вещества для полноценного развития будущей рыбки. Природой в неё заложен пищевой потенциал, с расчетом на рост и развитие полноценного живого существа. Поэтому в икринках сконцентрированы питательные вещества в большом объеме. Наиболее ценится красная икра за следующие свойства:

— повышаются иммунные силы организма;

— нормализуется зрение;

— улучшается работа мозга;

— [повышается гемоглобин](http://lechiprirodoyu.ru/kak-povysit-gemoglobin-v-krovi-narodnymi-sredtvami/);

— восстанавливается репродуктивная система;

— укрепляются сосуды, их стенки становятся более гибкими;

— укрепляются костные ткани;

— профилактика онкологических заболеваний;

— профилактика тромбозов и заболеваний сердечной системы.

Чтобы получить пользу и не навредить своему здоровью, в день достаточно кушать 5-6 ложечек красной икры. Употреблять этот продукт в больших количествах не рекомендуется.

**Чем полезна чёрная икра для организма**

Неимоверно богатый химический состав черной икры оказывает положительное влияние на организм человека и его самочувствие. Употребление этого деликатеса особенно полезно из-за следующих его свойств:

— профилактика недугов сердечной системы;

— повышается гемоглобин;

— улучшается усвояемость кальция;

— повышается общий тонус и выносливость организма;

— укрепляется потенция у мужчин;

— увеличивается выработка коллагена в кожных тканях, поэтому кожа разглаживается и становится упругой;

— [повышается иммунитет](http://lechiprirodoyu.ru/kak-ukrepit-immunitet-narodnymi-sredstvami/);

— улучшается работа нервной системы, человеку легче справиться со стрессами и побороть депрессивное состояние.

Черная икра по праву считается прекрасным общеукрепляющим и профилактирующим средством.

**Красная икра. Имеется ли вред для здоровья**

Употребление красной икры можно в целом считать полезным и практически безвредным. Конечно, этим деликатесом не стоит увлекаться. Для того, чтобы организм получил всю пользу достаточно 2 бутербродов в день (или 5 чайных ложечек).

В икре содержится большое количество натрия, который накапливается в органах, что может приводить к нарушениям обменных процессов.

Людям с повышенной массой тела следует избегать бутербродов с красной икрой и сливочным маслом. Это весьма калорийное сочетание. Сама икра – тоже калорийна, в 100 граммах содержится 250 калорий.

Из-за повышенного содержания соли, этот деликатес следует ограничить людям с недугами почек.

Некачественная красная икра может содержать вредный консервант – Е239 (уротропин). По сути – это яд, который накапливается в тканях тела. Избежать таких негативных последствий можно, выбирая качественную икру у надежных продавцов.

**Кому красная икра противопоказана**

При некоторых особенностях организма и ряде заболеваний красную икру следует очень ограничить или вовсе исключить из рациона. Внимательными нужно быть людям со следующими недугами:

— повышенный риск развития атеросклероза;

— болезни сосудистой системы и высокий уровень холестерина;

— склонность к отёкам;

— ишемическая болезнь сердца;

— гипертония;

— индивидуальная аллергия;

— детский возраст, как минимум до трех лет.

Самое главное – выбирать качественный продукт. Хорошая красная икра дарит вкусовое удовольствие, вызывает положительные эмоции и заряжает энергией. В мизерных количествах этот деликатес может позволить себе каждый, от этого не будет вреда.

**Красная икра при беременности. Польза и вред**

Период беременности – это особенное время, когда женщина особенно внимательно относится к своему здоровью и рациону. Кроме того, именно в эти 9 месяцев ожидания малыша, будущую маму нередко навещают необычные гастрономические желания. Если женщине захотелось красной икры – в этом нет ничего страшного. В умеренных количествах (при отсутствии аллергии) красная икра будет очень полезна:

— она содержит фолиевую кислоту, которая особенно необходима в первом триместре;

— является профилактикой судорог;

— способствует гармоничному развитию плода за счет высокого содержания белка;

— улучшает усвоение витаминов.

Перед употреблением красной икры нужно убедиться, что на этот продукт нет аллергии. Если женщина никогда не ела икру до беременности, начинать стоит с одной чайной ложечки продукта. Не лишним будет и проконсультироваться с наблюдающим доктором, но основании анализов он может порекомендовать или временно запретить этот деликатес.

**Можно ли есть красную икру детям**

Впервые вводить красную икру в рацион ребенка рекомендуется не раньше трех лет. Начинать нужно с малого количества, чтобы убедиться, что продукт воспринимается ребенком нормально, и на него нет аллергии.

Чтобы получить максимум пользы от продукта и обезопасить своего ребенка, нужно учитывать следующие нюансы:

— красная икра должна быть качественной. Нужно приобретать её в специализированных отделах супермаркетов и внимательно читать этикетку, в таком случае риск купить подделку существенно снижается;

— детям стоит давать икру в ограниченных количествах, чтобы избежать негативной аллергической реакции или расстройства ЖКТ;

— красная икра – это соленый продукт, поэтому детям с заболеваниями почек её кушать не стоит.

ИСТОЧНИК: <https://lechiprirodoyu.ru/chem-polezna-krasnaya-i-chyornaya-ikra-dlya-organizma/>