

УПОТРЕБЛЕНИЕ РЫБЫ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Употребление рыбы во время беременности защищает будущего ребенка от неврологических проблем, считают ученые из США.

Исследования показали, что у детей, рожденных мамами, которые ели более двух порций рыбы в неделю, на 60% меньше вероятность развития синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

Исследователи рекомендуют женщинам, которые ожидают малыша, обязательно включать в рацион сорта рыбы, содержащие жирные кислоты Омега-3. Эти вещества положительно сказываются на развитии нервной системы ребенка и помогают малышу вырасти здоровым.



О РЫБЬЕМ ЖИРЕ

Несмотря на то, что полезные вещества содержатся во всех сортах рыб, по-настоящему диетической можно назвать далеко не любую.

Рыбий жир, несмотря на всю его пользу, ничуть не менее калориен, чем любой другой – 9 ккал на 1 г жира. Поэтому, если вы хотите заменить рыбой часть мяса в вашем рационе с целью похудеть, внимательно следите, какой сорт рыбы попадает на ваш стол.

Так, например, в 100 г жирной сельди – 248 ккал на 100 г, в том же количестве скумбрии – 239 ккал, в популярной нынче семге – 208 ккал. Это в два раза меньше, чем калорийность 100 г жирной свинины, но большая порция может оказаться четвертью дневного рациона по калорийности.

Для тех, кто тщательно подсчитывает калории, подойдут нежирные сорта рыбы с калорийностью до 100–120 ккал в 100 г. Из морских рыб к этой категории относятся треска, камбала, хек, сибасс и путассу. А из речных – щука, сом, карп, карась, лещ и судак.

РЫБА ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНА, И НЕ В ПОСЛЕДНЮЮ ОЧЕРЕДЬ ИЗ-ЗА ЕЕ ЖИРА. НО ЕСЛИ ВЫ СЛЕДИТЕ ЗА ВЕСОМ, ЛУЧШЕ ВЫБИРАТЬ

НЕЖИРНЫЕ СОРТА РЫБЫ

с калорийностью до 100–120 ккал в 100 г

МОРСКАЯ РЫБА



ТРЕСКА



ПУТАССУ



КАМБАЛА



ХЕК

РЕЧНАЯ РЫБА



СУДАК



ЛЕЩ



КАРП



ЩУКА

КАКУЮ РЫБУ ЕСТЬ НЕ НАДО



СОЛЕНУЮ

С НЕСКОЛЬКИМИ ЛОМТИКАМИ СОЛЕНОЙ РЫБЫ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ВСЮ СУТОЧНУЮ НОРМУ СОЛИ



ВЯЛЕНУЮ

ВЯЛЕНАЯ И СУШЕНАЯ РЫБА ТАКЖЕ ПЕРЕСОЛЕНА



КОНСЕРВЫ

В КОНСЕРВАХ ЕСТЬ И ЛИШНЯЯ СОЛЬ, И ЛИШНИЙ ЖИР – ПРИЧЕМ ЗАЧАСТУЮ ДЕШЕВЫЙ РАСТИТЕЛЬНЫЙ

НАПРИМЕР, В СОЛЕНОМ БОКУ ЛОСОСЯ СОЛИ МОЖЕТ БЫТЬ ДО 1,5 Г НА 100 Г, ЧТО СОСТАВЛЯЕТ ОКОЛО ТРЕТИ МАКСИМАЛЬНОЙ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ, РЕКОМЕНДОВАННОЙ ВОЗ



С использованием информации сайта www.takzdorovo.ru

Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ»

г. Киров, ул. Герцена, 49, тел. (8332) 38-90-17
<http://prof.medkirov.ru>, <https://vk.com/cmpkirov>

2019 год



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ВСЕ О РЫБЕ



КОГДА РЫБА ПОЛЕЗНА?

Рыба — это совсем не то же самое, что мясо. Многие виды мяса противопоказаны людям с заболеваниями сердца или повышенным уровнем холестерина в крови. А рыба, даже жирная, — не только разрешена, но и показана.

**В СОСТАВЕ РЫБЫ
ЕСТЬ КАЧЕСТВЕННЫЙ
БЕЛОК, КОТОРЫЙ
СОДЕРЖИТ МЕНЬШЕ
СОЕДИНИТЕЛЬНЫХ
ВОЛОКОН, ЧЕМ БЕЛОК МЯСА**



Приготовленная без дополнительного жира рыба переваривается почти **в два раза быстрее, чем мясо или птица**, и не создает дополнительной нагрузки на печень и поджелудочную железу.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА РЫБА?

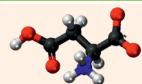
В РЫБЕ СОДЕРЖАТСЯ:



**ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ
ОМЕГА-3**



**ПОЛИВИТАМИННЫЙ
КОМПЛЕКС —
ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ
ВИТАМИНЫ
A, D, E, F**



**НУЖНЫЕ ОРГАНИЗМУ
НЕЗАМЕНИМЫЕ
АМИНОКИСЛОТЫ**



**МИНЕРАЛЬНЫЕ
ВЕЩЕСТВА —
ФОСФОР, ФТОР,
ЦИНК И МАРГАНЕЦ**

Рыбу недаром называют «пищей для мозга»: ведь в ее состав входят незаменимые **жирные кислоты Омега-3**. По мнению ученых, эти «хорошие» жиры — мощное противовоспалительное средство, которое помогает организму в профилактике самых разнообразных заболеваний — от снижения зрения до болезни Альцгеймера.

Тем не менее, далеко не любой сорт рыбы сгодится в качестве источника жирных кислот Омега-3. Самые ценные источники Омега-3 — это жирные сорта рыбы, обитающие в холодных водах. Наиболее известна **семга**, но ценные жирные кислоты можно получить из дешевых сортов рыбы: **сельди, хамсы, корюшки и салаки**. Рекомендации по ее употреблению — выбирайте свежемороженую и осторожнее относитесь к соленой рыбе, содержащей избыток соли.

ОМЕГА-3 СОДЕРЖИТСЯ В ЖИРНОЙ РЫБЕ

**Суточная
потребность
ОМЕГА-3**



СОДЕРЖАНИЕ ОМЕГА-3 в 100г.

СКУМБРИЯ	2,5 г
СЕЛЬДЬ	1,2-3,1 г
ЛОСОСЬ	1,0-1,4 г
ТУНЕЦ	0,5-1,6 г
ФОРЕЛЬ	0,5-1,6 г

Жирные кислоты Омега-3 улучшают приток крови к головному мозгу, считают исследователи из Великобритании.

Они выяснили, что богатый этими веществами рыбий жир повышает умственную работоспособность у молодых людей.

До сих пор считалось, что жирные кислоты Омега-3 способны защитить мозг людей старшего возраста от преждевременного снижения его производительности. Ученые решили проверить, как эти кислоты влияют на мозг молодых.

Результаты исследования показывают, что прием рыбьего жира в течение трех месяцев позволил добровольцам в возрасте от 18 до 35 лет уменьшить психическую утомляемость и повысить скорость реакции.

Кроме того, ученые обнаружили, что за этот период у участников эксперимента улучшился кровоток в областях мозга, которые активизируются при выполнении умственной работы.

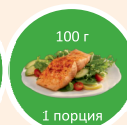
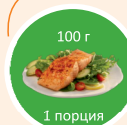
Исследователи убеждены: те, кто регулярно ест рыбу или принимает рыбий жир, могут предотвратить снижение познавательных функций мозга и слабоумие.

СКОЛЬКО РЫБЫ НАДО ЕСТЬ?

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ)
РЕКОМЕНДУЕТ ЕСТЬ

**НЕ МЕНЕЕ
ТРЕХ ПОРЦИЙ РЫБЫ
В НЕДЕЛЮ**

НЕДЕЛЯ



**Порция - 100 г рыбного
филе без кожи, костей
и дополнительных ингредиентов**

НЕЖИРНУЮ РЫБУ ДОПУСТИМО УПОРЕБЛЯТЬ ЕЖЕДНЕВНО

РЫБИЙ ЖИР СОХРАНИТ ЗУБЫ

Достаточное потребление рыбы может предотвратить развитие пародонтита — воспаления тканей, окружающих зубы, считают исследователи из Австралии.

Пародонтит — это не только неприятное заболевание, из-за которого человек может потерять зубы. Его также связывают с повышенным риском развития инсульта и сердечно-сосудистых заболеваний.

Ученые проанализировали результаты восьми исследований, посвященных зависимости питания и состояния полости рта.

Выяснилось, что достаточное потребление рыбьего жира защищает полость рта от пародонтита или улучшает состояние десен, если заболевание уже развилось.

«Мы рекомендуем людям убедиться, что в их рационе достаточно жирных кислот Омега-3, — говорят исследователи, — это примерно две порции жирной рыбы в неделю».

Кстати, жирные кислоты Омега-3 положительно влияют не только на здоровье десен. Они защищают организм от болезней сердца и сосудов, а мозг — от преждевременного старения.

РЫБА ПОМОЖЕТ МЫШЦАМ

Включение в рацион жирной рыбы удваивает пользу от физических упражнений для людей старшего возраста.

Исследования в Великобритании показали, что употребление рыбы три раза в неделю защищает мышцы от повреждений и улучшает результаты занятий физической культурой.

После тридцати лет организм человека постепенно теряет способность наращивать мышечную массу: она снижается на 0,5–2% в год. Это повышает риск травм, в том числе и тех, что приводят к инвалидности.

Эксперименты показали, что сочетание приема рыбьего жира и упражнений на тренажерах позволяет 60–70-летним женщинам увеличить мышечную силу на 20%. Для сравнения — в контрольной группе, не принимавшей рыбий жир, подобный показатель поднялся лишь на 11%.

Кроме того, через три месяца занятий у добровольцев, принимавших рыбий жир, существенно улучшился результат тестов на баланс, скорость передвижения и время, затрачиваемое на то, чтобы сменить сидячее положение на положение стоя.

Исследователи говорят, что рыбий жир снижает уровень воспаления в организме, который повышен у людей старшего возраста, и способствует увеличению силы и объема мышечной массы.

Ученые рекомендуют есть жирную рыбу не менее трех раз в неделю. Не обязательно покупать лосось или макрель — подойдет скумбрия и недорогая сельдь.