**Здоровое питание**

 **Чем полезна рыба для нашего организма?**

 ***Рекомендации для родителей***

 ***Большинство людей любят рыбу. Едят её в будние дни и подают на праздничный стол. Её жарят, запекают в фольге в духовке, готовят под маринадом и томатным соусом. Рыба обладает многими ценными витаминами и микроэлементами. А главное, в ней содержатся ненасыщенные жирные кислоты омега -3 и омега -6, необходимые для жизнедеятельности нашего организма. Поэтому она исключительно полезна для здоровья, и её необходимо как можно чаще включать в рацион.***

 **Польза для организма**

 Полезные вещества, содержащиеся в рыбе, оказывают на организм множественное действие. Они:

- расширяют кровеносные сосуды, тем самым снижают риск развития атеросклероза и препятствуют образованию тромбов,

- излечивают от малокровия (анемии),

- улучшают работу головного мозга,

- нормализуют работу нервной системы,

- укрепляют скелет, кости и суставы,

- предотвращают появление остеопороза,

- препятствуют возникновению артритов,

- улучшают состояние зрения,

- улучшают состояние слизистых оболочек.

 **Свойства рыбы**

Она содержит легкоувояемый белок быстро переваривается, гораздо легче, чем мясо. Поэтому даёт меньшую нагрузку на желудочно- кишечный тракт и не оставляет после еды большого количества отходов.

 Она снижает уровень холестерина в крови и противодействует образованию холестериновых бляшек. Ну и, конечно, рыбий жир – главный источник полезных веществ.

 Рыба содержит много фосфора, который укрепляет нервную систему и делает человека более активным. Также она богата йодом и фтором. При их недостатке разлаживается работа щитовидки и всей эндокринной системы.

 **В рыбе содержится, марганец, цинк, селен, железо, магний, фосфор и витамины А,D, Е, F.**  Все они способствуют активизации обмена веществ и улучшают жизнедеятельность организма.

 В рыбе, которая добыта в реках, озёрах, прудах и других пресноводных водоёмах, содержится меньше белка. Но главное, в ней отсутствует йод и фтор, которые исключительно полезны для здоровья.

 А вот в морской рыбе они есть. Морская и океанская рыба очень богата витаминами и микроэлементами перечисленными выше. Поэтому, выбирая между речной и морской рыбой, лучше всё – таки предпочесть ту, которая выловлена на просторах морей и океанов.

  **Как выбирать**

 Полезна только свежая рыба, а вот подпорченная может нанести вред. Поэтому при покупке рыбы стоит учитывать некоторые правила:

 - Прежде всего, свежую рыбу продают вместе с головой. Её глаза должны быть прозрачными и выпуклыми. А если они ввалились и помутнели, это говорит о том, что она уже не обладает нужной свежестью. К тому же у свежей рыбы яркие, красные жабры, брюшко ни в коем случае не раздуто.

 - Если у рыбы « вторая свежесть», тогда её потрошат, а голову удаляют, и в таком виде продают. Это не свидетельствует о том, что она протухла, а лишь о том, что она уже не самая свежайшая.

- Покупая мороженую рыбу в универсамах обращайте внимание на то, чтобы тушка была прямой, недеформированной, а кожа – гладкой, блестястящей.

  **Рыба может быть опасна**

 Иногда употребление рыбы может нанести значительный вред здоровью. Самое опасное- это заражение паразитами ( проще говоря, глистами). Это относится к речной рыбе, особенно, если она поймана в непроточной, стоячей воде, где паразиты легко размножаются.

 Поэтому, если вы употребляете рыбу из пресноводных водоёмов, прежде всего внимательно осмотрите её при разделывании. Затем подвергните тщательной термической обработке: долго варите или хорошо прожаривайте.

 При разделывании морской или океанской рыбы, обязательно удаляйте голову и жабры, потому, что эти части впитывают вредные вещества, которые могут содержаться в воде.

 Не забывайте, что рыба является скоропортящимся продуктом. Поэтому, если вы приготовили её не сразу, то храните строго в морозилке.

 **Самые полезные сорта**

 Предпочитайте сорта рыбы, содержащие большое количество витаминов, микроэлементов и ненасыщенных жирных кислот омега- 3 и омега- 6. Вот они: палтус, сёмга, лосось, селёдка, форель, зубатка, тунец, скумбрия, угорь, сардины. Нежирные сорта рыбы тоже вкусны, но жирные полезнее.

  **Способы приготовления морской рыбы отличаются от приготовления речной. Вот некоторые правила:**

1. При длительной варке или тушении морская рыба полностью теряет свою структуру, превращается в безвкусную кашу. Кроме этого, долгое приготовление способствует потере витаминов. Контролируйте время, дыбы не испортить рыбку!
2. Морская рыба имеет специфический запах. Исправить этот недостаток помогает запекание рыбы в тесте и кляре. Это поможет сохранить натуральные свойства рыбы и устранить резкий йодистый запах. Также рекомендуется предварительно вымачивать рыбу в молоке или в подкисленной лимоном соке воде.
3. У морской рыбы никогда не идёт в пищу голова, в которой откладываются вредные вещества.
4. Перед приготовлением морскую рыбу следует разморозить в холодной воде. Нельзя делать это с помощью тёплой или горячей воды. Так рыба станет безвкусной и потеряет вид.

**Уважаемые родители! Не пренебрегайте вышеназванными советами и будьте здоровы.**