*Полезные свойства рыбы\_*

*По результатам проведенных исследований было выяснено, что ежедневное употребление свежей рыбы способствует снижению риска преждевременной смерти на 23 %. Мясо любой рыбы считается диетическим продуктом, если употреблять его правильно приготовленным и в разумных количествах.*

*Употреблять рыбу необходимо не менее трёх раз в неделю из расчета 100 г за один приём. Эта норма является необходимым минимумом. Есть рыбу можно каждый день, исследования показали, что если полностью отказаться от других источников белка (мяса, курицы…), то организм не пострадает, а даже выиграет.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№№**пп* | *Наименование* | *Польза* | *Примечание* | *Вред* |
|  | *Анчоус* *(хамса)*  | *Анчоус, сочетая в себе отменные вкусовые и полезные качества, имеет огромное значение в профилактике и лечении сердечно - сосудистых заболеваний, почек.**Он полезен для нервной и пищеварительной системы, кожи и слизистых оболочек.* *Вещества, содержащиеся в анчоусах, регулируют уровень сахара в крови и являются антиоксидантами, оказывают положительное влияние на работу щитовидной железы.**Хамса является источником полиненасыщенных жирных кислот, способствующих снижению уровня холестерина в сыворотке крови, уменьшающих риск образования тромбов.* *Полиненасыщенные жирные кислоты предотвращают развитие злокачественных новообразований или способны существенно замедлить их прогрессирование.**Наличие в рыбе большого количества омега-3 обуславливает противоатеросклеротический и гипотензивный эффект.* *Калорийность рыбы достаточно низкая и ее без опасения могут включать в рацион те, кто придерживается диетпитания.* | *Рыба хамса считается рыбным деликатесом – ее можно без опаски употреблять целиком вместе с мелкими косточками. В кухнях разных народов анчоусы употребляются жаренными, тушенными с овощами, а поскольку их мякоть очень нежная, из анчоусов получаются великолепные котлеты.**Соленые анчоусы используют для бутербродов, кладут в салаты.* *По своей питательности хамса практически ни в чем не уступает говядине, но белок, содержащийся в ней, лучше усваивается организмом человека.*  | *Употребление рыбных продуктов не рекомендуется при индивидуальной непереносимости.**Соленая хамса содержит в себе слишком много поваренной соли.**Поэтому не следует увлекаться ей, чтобы не оказывать на мочевыделительную систему большую нагрузку.* *Людям, страдающим заболеваниями почек и сердечно - сосудистой системы следует исключить соленую хамсу из рациона.* |
|  | *Горбуша*  | *Польза горбуши основана на ее уникальном составе. Белки, которые содержаться в рыбе, являются чрезвычайно ценными и очень легко усваиваются организмом человека. Огромное количество различных минеральных элементов положительно влияет на весь организм и нормализует его работу.**Ненасыщенная жирная кислота Омега-3 имеет омолаживающее воздействие на организм, помогает защищать клетки и ткани от вредного воздействия окружающей среды.**Употребление горбуши помогает нормализовать работу ЖКТ, благотворно влияет на нервную систему, на костные ткани.**Горбуша способствует поддержанию в организме водного баланса, жирового обмена и нормализации работы желез внутренней секреции, к ускорению обмена веществ.**Полезна горбуша, если вы страдаете от заболеваний сердечно - сосудистой системы, ее состав является оптимальным для нормализации работы сердечной мышцы.**Она полезна для людей, желающих сбросить лишний вес и изменить внешний вид.**Тем, кто страдает заболеваниями щитовидной железы, обязательно нужно внести эту рыбу в свой рацион. Большое количество йода в ней поможет в борьбе с заболеванием.**Употребление горбуши помогает предупредить развитие таких заболеваний, как язва желудка, повышенное кровяное давление, астма, ожирение, аллергия, повышенный холестерин, диабет и артрит, предупреждает опухолевые заболевания различного характера. Горбуша повышает работоспособность, улучшает память и настроение.*  | *Горбуша является невероятно полезным продуктом питания, без каких бы то ни было серьезных противопоказаний. Горбуша сытна и питательна.* *Вкусных блюд из неё можно приготовить множество: горбушу легко отваривать, запекать, жарить, солить и мариновать.**После блюд из горбуши долго не хочется есть.**Если употреблять её в пищу регулярно, то нормальная работа всего организма и его омоложение вам будут гарантированы.**Приготовление горбуши не предусматривает сильной и длительной термической обработки.**Горбушу варят 10-15 минут после закипания, погружая её в холодную воду. Солить горбушу при варке следует после закипания воды.* *Для придания аромата, при варке горбуши добавить специи: лавровый лист, сельдерей, лук, морковь.**В пароварке варить горбушу целиком 20 минут.* | *Вред горбуши может быть выявлен только в случаях индивидуальной непереносимости, а так же при аллергической реакции.* *Если вам противопоказан к употреблению йод и фосфор, то горбушу так же лучше избегать, поскольку эти вещества содержатся в ней в большом количестве.**С осторожностью следует кушать горбушу людям с язвенными заболеваниями ЖКТ, а также с хроническими болезнями печени.* *Воздержаться от употребления этой рыбы следует людям, имеющим проблемы с мочеиспускательной системой.* |
|  | *Камбала,**палтус*  | *Камбала обладает общеукрепляющим действием, повышает иммунитет.**Оказывает благоприятное воздействие на сердечно - сосудистую систему. Снижает уровень холестерина в крови и является хорошей профилактикой атеросклероза.**Регулярное употребление камбалы снижает риск возникновения онкологических заболеваний, она незаменима при заболеваниях щитовидной железы, бронхите.**Рекомендуется в рацион питания людей ослабленных тяжелыми заболеваниями или операциями, людей преклонного возраста.**Камбала повышает работоспособность, полезна для укрепления костей и зубов.**Низкая калорийность рыбы позволяет относить ее к диетической пище. Она помощник при борьбе с лишними килограммами.**Мясо палтуса помогает нормализовать обмен веществ в организме.**Снижает возникновение рака груди и других онкологических заболеваний.**Регулярное употребление палтуса хорошо влияет на сердечно - сосудистую систему. Улучшает состав крови, помогает при аритмии, препятствует образованию тромбов.**Палтус благоприятно воздействует на работу печени, способствует нормальной работе нервной системы.**Очень полезен палтус для сохранения хорошего зрения. Палтус укрепляет костную и мышечную ткани.**Пожилым людям палтус поможет в профилактике болезни Альцгеймера, т.к. жирные кислоты питают клетки мозга, предотвращают их отмирание.* | *Камбалу варят, тушат, готовят на пару, жарят (с овощами, в винном соусе, с креветками, в кляре, в панировке и т.д.), запекают в духовке на противне и в горшочках, фаршируют и делают из филе рулеты.* *При жарке рыбу лучше класть в сковороду сначала темной стороной вниз.**Жиры камбалы не провоцируют увеличение холестерина.* *Камбалу варить в кастрюле или пароварке 15-20 минут.**Палтус – очень вкусная рыба, в которой почти нет костей и жирность которой гораздо выше, чем у камбалы.**Рыбу палтус запекают и жарят во фритюре или панировке. Отлично сочетается мясо палтуса с овощными ингредиентами. Рыбу добавляют в супы, а так же коптят и засаливают.**Пекут с ним пироги.* | *Индивидуальная непереносимость продукта, если человек страдает аллергическими реакциями на рыбу.* *В копченом и соленом виде эта рыба противопоказана людям с болезнями сердца и сосудов, а также гипертоникам.**Палтус – жирная рыба, поэтому ее надо есть с осторожностью людям с проблемами ЖКТ и совсем нежелательно при заболевании гепатитом.* *Копченый и соленый палтус не рекомендуется для людей с обострениями заболеваний печени и почек, а также для гипертоников и сердечников.* |
|  | *Карась* | *Полезным для здоровья является только свежий карась.**Цинк, содержащийся в этой рыбе, способствует улучшению памяти и концентрации, а кальций способствует укреплению костей, зубов, активизирует работу мозга.**Мясо рыбы богато полиненасыщенными жирными кислотами, известными как омега-3, которые необходимы для нашего организма. Пресноводный карась по их количеству достигает уровня океанических рыб.* *Омега-3 жирные кислоты обладают важными противовоспалительными и антитромботическими свойствами, предотвращают возникновение аритмии и атеросклероза.* *Вещества, содержащиеся в мясе карася, играют важную роль в нервно-психической системе, благотворно влияют на психомоторное развитие.* *Они помогают предотвратить заболевания сердечно - сосудистой системы, определить отклонения иммунной системы, болезни Крона, рака молочной железы и рака простаты.**Мясо карася активирует кровообращение.**Содержание белка высокого качества в карасе, его легкость в переваривании и всасывании повышает устойчивость к заболеваниям печени (гепатит), почек (нефрит), гипертонии.**Карась очень полезен при асците вследствие цирроза, при хронической дизентерии, геморрое.* *При нарушенной функции щитовидной железы врачи рекомендуют употребление морского карася, который очень богат йодом.* *Карась также эффективен при борьбе с ломкими волосами и ногтями.* | *Карась обладает всеми достоинствами пресноводной рыбы, а именно: большим количеством белка, который легко усваивается человеческим организмом и витаминно-минеральным составом.**Карась является диетическим и малокалорийным продуктом.* *Мясо у карасей очень вкусное, сочное, белое.**Его легко запекать, зажаривать, варить с ним уху, студень, тушить, вялить или коптить.**Варится карась 10-15 минут после закипания.**Очень питательным считается как мясо отварного карася, так и отвар.**Мясо карася из пруда легче усваивается, чем рыба с океана и содержит в два раза меньше калорий, что особенно ценно для людей, страдающих избыточным весом.* | *В жареном виде карась не рекомендуется людям с нарушенными функциями ЖКТ.* |
|  | *Карп* *(сазан)* | *Карп относится к рыбам внутренних водоемов. Он один из самых распространённых в нашей стране рыб.* *Его мясо нежно, он имеет мало костей, почти всегда достаточно жирный.* *Важно то, что регулярно употреблять в пищу карповые виды рыб – значит способствовать улучшению работы пищеварительной системы и обмена веществ, нормализации работы сердца.**Полезные свойства карпа особенно пригодятся тем людям, которые жалуются на работу спинного или же головного мозга.**Он полезен для щитовидной железы, кожи и слизистых оболочек, нервной и пищеварительных систем, регулирует сахар в крови.**Антиоксиданты, которыми богато мясо карпа, помогут защитить клетки от вредного воздействия свободных радикалов и воспрепятствуют преждевременному старению организма.**Карп содержит фосфор, который участвует в построении многочисленных ферментов, необходимых для наших костей.* *Карп особенно полезен людям со второй и третьей группой крови, как пищевой продукт, благоприятно действующий на обмен веществ и способствующий похудению.**Карп имеет противовоспалительные, антитромботические свойства и ингибирует рост раковых клеток.**Карп рекомендуется при заболевании суставов, артритах и несложных депрессивных состояниях.**Играет важную роль в ингибировании развития атеросклероза.* | *Рыбу употребляют в вареном, жареном, запеченном виде.* *Из-за высокого содержания жира карпов рекомендуется готовить и подавать с овощами, лимоном и зеленью.**В целях профилактики, представителей карповых варить надо не меньше 15-20 минут, жарить только небольшими кусочками около 25 минут, пироги выпекать с рыбой не менее 50-55 минут, солить не менее 2-3 недель, вымораживать при температуре от -30 и более в течение двух суток.**Конец лета – это самое подходящее время для карпа.**Рыба диетическая. Её низкая калорийность (всего 46 килокалорий) позволяет употреблять карпа в пищу, без опасения набрать лишний вес.**Приблизительно 100 г. карпа охватывает суточную потребность в кальции у взрослого человека.* | *Из-за своей неразборчивости в приёме пищи, карп становится опасным носителем вредных веществ и бактерий.**Одним из таких вредоносных паразитов является описторхоз.* *Более того, мясо искусственно выращенного карпа может содержать различные красители, антибиотики или ускорители роста.**Поэтому злоупотреблять карпом не стоит, чтобы реально полезные свойства рыбы не превратились вредными для здоровья.**Присутствие крови на теле рыбы – это негативный признак.* |
|  | *Килька**(тюлька, шпроты)* | *Полезные свойства кильки обусловлены наличием огромного количества кальция, который просто необходим для нормального функционирования многих систем человеческого организма. Человек, от кончиков волос до кончиков ногтей, напрямую зависит от систематического поступления этого ценного элемента, так как кальций оказывает влияние при формировании костной ткани, что в свою очередь проявляется на стройной и красивой осанке и белоснежной улыбке.**Усвояемость кальция непосредственно связана с таким же немаловажным химическим элементом как фосфор. Основная польза рыбы кильки, с этой точки зрения, заключена не в ее мясе, а в чешуе, хребте, косточках и хвосте. Именно эти части рыбешки содержат основные запасы фосфора и кальция.* *Соответственно, чтобы получить такие полезные элементы, нужно правильно есть рыбку, а именно приготовить ее в целом виде, не пытаясь добыть небольшое количество драгоценного филе.**Польза рыбы кильки еще и в том, что она имеет в своем составе значительное количество полиненасыщенных жирных кислот, которые оказывают противоатеросклеротическое воздействие, уменьшают уровень вредного холестерина и триглицеридов.* *Таким образом, рыба килька – ценнейший и полезный продукт для людей, страдающих сердечно - сосудистыми заболеваниями.**Кильку часто включают в рацион больных людей и людей, которые находятся на стадии выздоровления.* | *В кулинарных целях кильку маринуют, солят, а также изготавливают из нее шпроты домашнего приготовления или просто обжаривают на подсолнечном масле.* *Она прекрасно сочетается с овощами, которые замечательно дополняют жареную рыбку в мучной панировке.* *Кстати, от специфического, довольно неприятного для некоторых людей запаха рыбы кильки можно легко избавиться, подержав ее непродолжительное время в уксусно-соляном растворе.* *Еще одним преимуществом этой рыбной мелочи называют способность экономить время хозяйки, её не нужно чистить.**Легкоусвояемый белок, витамины и минералы делают кильку хорошим диетическим продуктом.**Для достижения желаемого эффекта кулинарная обработка должна быть самая щадящая (например, приготовление рыбы на пару).* | *Килька, консервированная в томате, вредна людям с заболеваниями пищеварительной системы, так как в их составе присутствует уксус и другие добавки, раздражающие стенки желудочно-кишечного тракта.**Солёную и пряную кильку не рекомендуют лицам с гипертонической болезнью, болезнями сердечно - сосудистой системы.* |
|  | *Корюшка* *(снеток)* | *Некоторые врачи рекомендуют кушать жареную корюшку вместе с костями, которые весной отличаются нежностью и не портят вкуса. Они считают, что такой вариант употребления рыбы является прекрасным способом профилактики остеопороза, укрепит кости и суставы, восстановит оптимальный баланс микро- и макроэлементов в организме.**Народы Севера ценят эту рыбку за её неповторимый вкус и за высокое содержание жира, который способствует выработке тепла в организме. Кроме того, в её жире содержатся вещества, оберегающие организм от сердечных и сосудистых заболеваний.**Из-за высокого содержания ненасыщенных жирных кислот, в том числе омега-3 и омега-6, а также жирорастворимых витаминов врачи рекомендуют употреблять корюшку людям всех возрастов, особенно она показана людям преклонного возраста в качестве снижения уровня плохого холестерина.**Благодаря высокой калорийности и большому содержанию белков, корюшку рекомендуется включать в рацион людей проживающих в северных широтах и работающих в условиях низких температур, людей занятых тяжелым физическим трудом.**Ее рыбий жир содержит незаменимые жирные кислоты, а также провитамин А, благоприятно влияющий на зрение.**Кроме того, корюшка оказывает прекрасное укрепляющее действие на системы и органы человеческого организма в целом.**Малая калорийность этой рыбки позволяет ее использовать в диетическом питании даже в жареном виде.* | *Ценят корюшку за нежный и неповторимый вкус.**Она легко чистится, и вкусна во всех «ипостасях»: жаренная, отварная, соленая, копченая…**Особенно вкусна корюшка весной, потому что в это время у неё нет запаха рыбы, она пахнет огуречной свежестью.* *Из нее можно варить уху, ее можно тушить, запекать, делать желе и заливное, мариновать, сушить, вялить и коптить. Особенно вкусна корюшка горячего копчения.* *Эта рыбка — налюбимейшая закуска к пиву.* *У корюшки очень вкусная икра.**Следует сказать, что наиболее полезной с точки зрения сохранения пищевых веществ, является вяленая корюшка, поскольку в процессе ее приготовления полностью отсутствует термическая обработка.*  | *В день можно съедать по 150 граммов корюшки без опасений прибавки в весе.* *Однако если увлекаться, не уменьшая при этом в рационе количество жирных и мучных изделий, вес тела начнет расти.* *Необходимо учитывать, что при наличии индивидуальной непереносимости и аллергической реакции на рыбу, от корюшки следует отказаться.**Для людей с повышенным артериальным давлением, болезнями сердца и почек следует отказаться от вяленой рыбы.**Корюшка, выловленная в загрязненном водоеме, содержит вредные вещества, которые могут привести к серьезному отравлению.* |
|  | *Ледяная рыба* | *Польза ледяной рыбы заключается в наличии большого количество витаминов, микро- и макроэлементов.* *К тому же водится она исключительно в чистых водоемах, поэтому в составе не может быть вредных веществ.**Из-за содержания большого количества йода, рекомендуется кушать людям, у которых проблемы со щитовидной железой.* *Полезна она при атеросклерозе, гипертонии, а также при проблемах с обменом веществ и с работой сердечно - сосудистой системы.* *Стоит также сказать о низкой калорийности ледяной рыбы, поэтому ее можно употреблять без опаски за свою фигуру, а также включать в меню для похудения.* *Благодаря наличию калия и натрия из организма выходит лишняя жидкость, уменьшается проявление отечности, а также нормализуется давление.* *Есть в ледяной рыбе много фосфора, который важен для восстановления костной ткани.* *Чтобы ледяная рыба не потеряла свои полезные качества ни в коем случае нельзя допускать повторного замораживания продукта.* *В некоторой степени блюда из этой рыбы позволяют снять усталость и поднять настроение.**Постное мясо ледяной рыбы признано диетическим, что позволяет с легкостью сбрасывать килограммы благодаря низкой калорийности и способности влиять на пищеварение.* | *Ледяная рыба имеет нежный креветочный вкус, а специфический запах практически отсутствует.* *Ее можно варить, тушить, запекать, но лучше всего такая рыба получается в жареном виде.* *Для разнообразия вкуса ее можно мариновать, дополнять различными пряностями и травами.* *Кроме этого, на ее основе готовят первые и вторые блюда, а также закуски, салаты. Можно также ее использовать в качестве начинки для выпечки.**В кастрюле варят ледяную рыбу целиком 15 мин. В пароварке - 20 минут, кусочки рыбы - 15 минут.**Достоинством ледяной рыбы является отсутствие костей, если не брать в расчет хребет и ребра.* | *Вред ледяная рыба может принести при обнаружении индивидуальной непереносимости компонентов продукта.**Ни в коем случае нельзя употреблять просроченную рыбу, иначе можно получить тяжелое отравление.* |
|  | *Л е щ*  | *Кроме высокой пищевой ценности, лещ очень полезен для обеспечения нормального протекания межклеточных процессов в организме человека. Наделенные высокой физиологической активностью полиненасыщенные кислоты омега-3 и омега-6, входящие в его состав, способствуют сокращению в крови липидов, что в свою очередь предупреждает возникновение сердечно - сосудистых заболеваний.**При регулярном употреблении леща в пищу значительно снижается риск гипертонии, инсульта и ишемической болезни, поскольку жирные кислоты способствуют растворению холестериновых бляшек и снижению общего уровня холестерина в крови.* *Помимо этого жирные кислоты обладают определенным противовоспалительным эффектом и способствуют снижению лишнего веса.**Мясо леща считается превосходным антиоксидантом, обладает антибактериальными свойствами. Полезные компоненты, входящие в его состав, способны регулировать количество сахара в крови, благотворно влияют на состояние кожи и слизистых оболочек.**Регулярное употребление леща положительно влияет на мозговую деятельность человека, принимает активное участие в строительстве костных тканей.**Жир леща, богатый витамином D, очень полезно употреблять в необработанном виде для очистки сосудов и укрепления костей скелета.**Удивительно, но даже кариес и болезни щитовидной железы возникают намного реже, если в рационе человека лещ присутствует постоянно.* | *Полезных свойств в мясе леща столько, что употреблять его в пищу регулярно не только можно, но и нужно!**Естественно, вяленый, соленый, копченый или жаренный в большом количестве масла лещ приобретает в процессе обработки несколько иные качества, и ежедневно такую рыбу есть будет вредно.* *В остальном же лещ бесподобен не только по вкусовым показателям, но и как ценный пищевой продукт.* *Чтобы избежать множества распространенных сердечно - сосудистых заболеваний, блюда из леща включают во многие диетические комплексы.**Больше всего пользы приносит лещ отварной, тушеный, запеченный на гриле или приготовленный на пару.**Для приготовления леща понадобится 15-20 минут.* *Если варит рыбу больше, она может развариться.* | *Хоть и богат лещ по содержанию всяких «полезностей», слишком часто и много его кушать не рекомендуется, особенно тем, кто переживает за свою фигуру.**Леща, приготовленного методом горячего копчения, рекомендуется употреблять очень редко, так как его мясо в процессе обработки пропитывается канцерогенными веществами.**Крайне редко, но на блюда из леща может возникнуть аллергическая реакция, особенно у людей, отличающихся индивидуальной непереносимостью к рыбным продуктам.* |
|  | *Линь*  | *Мясо линя не только нежное и вкусное, но и очень питательное и может в этом плане посоревноваться с лучшими сортами мяса.* *Причем, мясо этой рыбы легче усваивается организмом, чем другое мясо. За счет этой особенности оно широко используется в детском, диетическом питании и рационе пожилых людей.* *Калорийность линя невелика, но его мясо высоко ценится за легкое переваривание и за высокое содержание полезных веществ.**Регулярное употребление линя в жареном либо запеченном виде снижает вероятность развития аритмии.* *В жире этой рыбы содержится много полиненасыщенных кислот и витамина А.**Мясо этой рыбы особо полезно людям, которые страдают от плохой работы желудка, поджелудочной и щитовидной железы.* *При регулярном потреблении этого продукта существенно улучшается работа сердечно - сосудистой системы и значительно уменьшается риск развития аритмии и атеросклероза.* *В целом эта рыба способна улучшить самочувствие, пищеварение и положительно повлиять на иммунитет.* *Самый вкусный и полезный линь — пойманный с конца апреля до середины мая.* | *Мясо линя немного отдает тиной. Эта проблема зачастую решается путем готовки линя с добавлением специй.**Или дать живому линю пару часов поплавать в чистой воде — например, в ведре или в ванной. Запах исчезнет без следа.* *Чаще всего эту рыбу употребляют в жареном виде, хотя ее можно солить, мариновать, запекать на углях, варить уху, делать холодец.**Мясо рыбы хорошо сочетается с любыми специями.**Перед жаркой линя можно сбрызнуть лимонным соком и выдержать 15 минут, после чего натереть специями и жарить с добавлением чеснока и черного перца.**Некоторые предпочитают мариновать линя. Для этого его обжаривают, а затем в использованное масло вливают полстакана уксуса, предварительно вскипяченного со специями.**Линя следует отваривать в течение 20 минут, запекать в течение 30 минут.* | *Линь не имеет противопоказаний, разве что в случае индивидуальной непереносимости.* *Линь – очень ценится в еврейской кухне. Там эту рыбу принято варить в молоке.**Для этого рыбу чистят, режут на порционные куски, заливают бульоном, добавляют молоко, чтобы покрывало рыбу, солят и варят на минимальном огне в течение 45 минут. Затем добавляют сливочное масло и варят еще 5–10 минут. Подают рыбу в горячем виде с молочно-сливочной подливкой и гарниром или в холодном виде, тогда подливка превращается в нежнейшее желе, а рыба получается очень нежной и сочной.* |
|  | *Лососевые:**(красная рыба)**лосось,* *кета,* *кижуч,* *нерка, семга, чавыча...*  | *Основное преимущество красной рыбы в том, что она в большом количестве содержит уникальные природные вещества – жирные кислоты Омега-3. Когда этих веществ в нашей пище достаточно, то уровень холестерина в крови будет нормальным, сосуды – крепкими и эластичными, а нервная система и мозг будут работать прекрасно.**По результатам многочисленных исследований люди, часто включающие красную рыбу в своё питание, в три раза реже страдают онкологическими заболеваниями, гипертонией, сердечно - сосудистыми и нервными заболеваниями, у них хорошая память, а депрессий практически не бывает.* *Регулярное употребление красной рыбы снижает кровяное давление, риск образования тромбов. Регулирует сердцебиение.**Помогает справиться с воспалительными процессами. Повышает иммунитет.**Способствует укреплению костей, уменьшению их ломкости, замедлению процессов старения.**Улучшает зрение человека, обмен веществ, нормализует работу печени и органов ЖКТ. Стенки сосудов становятся более крепкими, кровообращение нормализуется, улучшается состояние волос и ногтей.**Стоит знать, что красная рыба не накапливает в себе токсины из среды своего обитания, а также блюда из лосося свободны от канцерогенов, даже те при которых рыба жарится.**Но во всем должна быть мера. Чрезмерное употребление любой рыбы, красная рыба не исключение, можно нанести больше вреда, чем пользы.* | *Красная рыба обладает превосходными вкусовыми качествами, ценнейшими полезными свойствами и по праву считается важной составляющей здорового правильного питания.* *Употреблять рыбу можно в любом виде, ведь она при готовке не теряет своих положительных качеств.**Целую красную рыбу нужно варить 25-30 минут.**Отдельные кусочки и филе - 15 минут.**Голову на уху варить 30 минут.**В пароварке варить кусочки 20 минут.**Полезно отведать красной рыбки, желающим похудеть, рыба содержит в себе белки и аминокислоты, которые хорошо влияют на жировой обмен в организме.* | *Вред лососевых ощутят люди с индивидуальной непереносимостью к рыбным продуктам.**Нельзя злоупотреблять лососем людям, страдающим ожирением и хроническими заболеваниями желудка, кишечника и печени, так как продукт считается достаточно жирным.* |
|  | *Масляная рыба* | *Масляная рыба рекомендована для питания сердечникам, людям, имеющим недочет белков в организме. Среди микроэлементов, которые имеются в ней, центральное место занимает хром, который играет самую главную роль в функционировании эндокринной системы.* *Включив в собственный рацион менее 100 грамм, можно компенсировать суточную норму такового важного и редчайшего микроэлемента.**Употреблять эту рыбу рекомендуется людям с хрупкостью сосудов, так как калий содействует увеличению их эластичности.**Благодаря мягкому слабительному эффекту, ее можно включать в меню в маленьких количествах, если есть запоры.**Рыба масляная содержит огромное количество ненасыщенных жиров, которые способны омолаживать клеточки организма, сохраняя здоровый вид волос, ногтей и кожи на длительное время.* *Необходимо учитывать и то, что схожее наружное воздействие является отражением омоложения внутренних органов.**Масляная рыба является хорошим источником энергии так необходимой людям, ведущим активный образ жизни или испытывающим тяжелые физические нагрузки.**Потому рекомендуется кушать эту рыбу по маленькому куску пару раз в неделю.**Немаловажно и то, что эта рыба живет только в чистой воде, а это значит что она — экологически чистый продукт.**В общем, регулярное употребление этой морской рыбы благотворно скажется на состоянии вашего здоровья, но лишь в том случае, если не злоупотреблять.*  | *В кулинарии масляная рыба используется для изготовления балыков и копчёных стейков, а в домашних условиях её рекомендуется готовить любыми способами: варить, жарить, тушить, запекать, готовить на гриле.**Лучший вариант – масляная рыба, приготовленная на гриле, так с неё стекает большая часть жира.**У этой рыбы белое вкусное мясо, напоминающее жирный палтус, а костей очень мало.**Перед употреблением отрезается голова, рыбу подвешивают за хвост, дабы избавиться от излишка жира.* *Мясо при проделанной процедуре станет намного вкуснее.* *Самая жирная рыба ловится осенью и зимой, и в эти периоды жира в ней может быть до 22%.**В любом случае, масляную рыбу следует употреблять в небольших количествах 2-3 кусочка, не более 1-2 раза в неделю.* | *Она вредоносна для людей с наличием приобретенных болезней печени, воспалительных болезней ЖКТ из-за огромного количества жира.* *Кроме этого, не рекомендуется ее употреблять пациентом с ожирением.**Не надо употреблять ее в копченном либо соленом виде в огромных количествах.**Если масляную рыбу употреблять в больших количествах, то она может вызвать сильную диарею.* *Также эту рыбу не рекомендуется употреблять при сахарном диабете.* |
|  | *Минтай* | ***Минтай уступает по вкусовым качествам треске, но является удивительно полезной рыбой для здоровья человека, особенно полезен людям преклонного возраста.*** ***Людям с лишним весом врачи рекомендуют обязательно включать эту рыбу в рацион питания.******Минтай укрепляет сердечно - сосудистую систему, снижает уровень холестерина.******Способствует нормализации сахара в крови и рекомендуется людям, страдающим сахарным диабетом.******Способствует укреплению десен, зубов и костей, обладает антиоксидантными свойствами.******Минтай полезен для нормальной работы пищеварительного тракта, является профилактическим средством заболеваний желудочно-кишечного тракта.******Способствует выведению лишней жидкости из организма.******Благоприятно влияет на щитовидную железу, он полезен для нервной системы человека. Хорошее действие оказывает на органы дыхания.******Минтай благоприятно влияет на состояние кожи и слизистых оболочек.******Польза минтая в регулировании кровяного давления и благотворном воздействии, повышающем умственную активность.******Исключительная польза минтая заключается в печени рыбы. Она содержит огромное количество витамина А, а так же незаменимые природные жирные кислоты, которые дают человеческому организму то, что невозможно получить не из какого другого продукта питания, за исключением рыбы.*** | *Витаминно-минеральный состав минтая поражает своим многообразием.* *Медики и диетологи рекомендуют употреблять как можно чаще минтай в своем рационе.**Минтай обладает высокой пищевой ценностью, его жарят, тушат, запекают, готовят рыбные супы, холодные и горячие закуски.**Но поскольку его мясо суховато (весь жир сконцентрирован в печени), поэтому лучшим способом приготовления минтая считается тушение, в том числе с овощами.* *Вкус у минтая не ярко выраженный, скорее - нейтральный, поэтому в его приготовлении часто используют острые и душистые приправы.**Минтай варится в подсоленной воде 10 минут.**Употреблять его нужно хотя бы дважды в неделю.* | *Противопоказания к употреблению филе и печени минтая имеются для людей, которые страдают аллергической реакцией на рыбу и морепродукты.* *Так же значительный вред минтай может нанести гипертоникам и язвенникам, т. к. в икре этой рыбы содержится большое количество поваренной соли.* |
|  | *Мойва* | *Жирные кислоты омега-3 и омега-6, которые содержатся в мойве, уменьшают уровень холестерина в крови и способствуют рассасыванию склеротических бляшек на сосудистых стенках, повышают иммунитет, оказывают положительное воздействие на кости, кожу и органы чувств.* *Препятствуют тромбобразованию и нормализуют артериальное давление.**Медики рекомендуют мойву для профилактики заболеваний дыхательных путей, а также болезней сердца и сосудов.* *Её рекомендуется включать в рацион страдающим гипертонической и ишемической болезнью и даже – инфарктом миокарда.**Если постоянно включать мойву в свое меню, можно избежать многих проблем со щитовидной железой, предотвратить ожирение печени.**Употребление мойвы защищает организм от радиоактивного изучения и обезвреживает многие токсичные вещества, рыба является достаточно сильным антиоксидантом.**Помогает в заживлении ожогов, ускоряет выздоровление после хирургического вмешательства, помогает бороться с мочекаменной болезнью, активизирует иммунитет.**Употребление мойвы способствует лечению артрита, остеопороза, костных переломов и кариеса, способствует качественной работе головного мозга, уменьшает риск старческого слабоумия.**Прием в пищу этой рыбы облегчает течение сахарного диабета.* *Мойва показана при заболеваниях нервной системы, препятствует возникновению онкологических заболеваний.* | *Варить мойву желательно на медленном огне. Если вы хотите сохранить её восхитительный аромат, обязательно прикрывайте кастрюлю крышкой. Рыба приобретет нежный вкус, если вы будете готовить её в небольшом количестве жидкости.**Мойву правильно варить 10 минут с добавлением соли, перца и лаврового листа.**Мойву лучше всего заправлять мучным или сметанным соусом.* *Даже самые взыскательные гурманы оценят изысканный вкус мойвы под соусом, приготовленным из рыбного бульона.**В качестве гарнира для мойвы лучше всего отварить овощи, рис, фасоль или молодой картофель.**Мойва – продукт достаточно низкокалорийный. К тому же она относится к сортам средней жирности. Поэтому при её употреблении фигура не портится. Но для похудения лучше покупать весеннюю мойву, так как она содержит жира в 2 раза меньше, чем осенняя.* | *Не подходит мойва только людям с индивидуальной непереносимостью и страдающим аллергией на рыбу.**С осторожностью следует включать в рацион копченую мойву, потому что в ней в процессе копчения образуются канцерогенные вещества, которые способны спровоцировать онкологические заболевания.* *Но это относится и к любым другим сортам копченой рыбы.* |
|  | *Навага* | *Навага — одна из самых вкусных рыб семейства тресковых.* *Помимо превосходных вкусовых качеств эта рыба обладает большим количеством полезных свойств.**Навага способствует укреплению иммунитета, нормализует работу нервной системы.**Оказывает благоприятное воздействие на щитовидную железу.**Полиненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в наваге, обладают противовоспалительным действием.**Навага полезна людям, страдающим сердечно - сосудистыми заболеваниями.* *Она снижает уровень холестерина.**Навага помогает в укреплении костной ткани, благоприятно влияет на состояние кожи.* *Способствует омоложению организма.**Навага – хороший помощник в борьбе с лишним весом.**Способствуют пользе рыбы наваги и содержащиеся в ее мясе ненасыщенные жирные кислоты. Они оказывают на организм противовоспалительное и антигистаминное действие, активно участвуют в холестериновом обмене.**Навага является идеальным вариантом для диетического питания.**Как и у многих рыб, у наваги жир содержится в печени и считается очень полезным.* | *Навага славится отличными вкусовыми качествами.* *Северная навага имеет ароматное мясо с насыщенным вкусом и считается более вкусной, чем навага дальневосточная.* *Мясо нежирное, мягкое и диетическое. Мелкие кости в мясе этой рыбы отсутствуют, за что её особо ценят кулинары* *Как правило, рыба навага используется для жарения. Но также её готовят с помощью копчения, варения супов и щей, сушат, вялят.**Её принято разделывать еще замороженной, припорошенной пушистым инеем – явный признак хорошего качества.* *Мякоть панируют исключительно в муке с крупной солью либо в муке с добавлением взбитого яйца.* *Широко используется такая рыба в приготовлении холодных закусок.* *Гарнировать приготовленную навагу рекомендуется жареным луком и картофелем.**Варят навагу в течение 25-30 минут.* | *Противопоказаний к употреблению наваги нет. Тем не менее, у кого наблюдаются аллергические реакции на рыбу, и людям, плохо переносящим морепродукты, включать ее в свой рацион стоит с осторожностью.* |
|  | *Налим* | *Мясо налима очень вкусное, питательное и полезное.* *Налим отличается тем, что его белок практически полностью усваивается в организме (на 98 %).* *Ученые утверждают, что употребление в пищу мяса и особенно печени налима значительно уменьшает риск неврологических и сердечно - сосудистых заболеваний.* *Также это хорошая профилактика против образования холестериновых бляшек.**Входящие в состав съедобной части налима вещества повышают иммунитет, усиливают умственные способности, и улучшают зрение, влияют положительно на состояние кожи и зубов.**Достаточно есть рыбу хотя бы раз в неделю (хотя лучше 5 раз), чтобы укрепить свое сердце и предотвратить инфаркты и инсульты.* *Печень налима называют деликатесом.**Регулярное употребление печени рекомендуется для профилактики сердечно - сосудистых и неврологических заболеваний, для укрепления иммунитета.* *Улучшается состояние при таких заболеваниях как сахарный диабет, артрит, нормализуется уровень холестерина в крови.**Употребление налима в пищу, особенно его печени, является отличной профилактикой возникновения атеросклероза.* *Периодическое употребление мяса этой рыбы улучшает зрение и память.* *Налим можно смело отнести к диетическим продуктам, регулярное употребление которых благотворно сказывается на общем состоянии человека.* | *Мясо налима нежное и сладковатое на вкус. Однако после замораживания или даже непродолжительного хранения это мясо быстро теряет свои высокие вкусовые качества.**Ценится только живым или свежим.**Мясо налима – очень капризный продукт и лучше всего подходит для ухи.**Вообще пресноводную рыбу лучше употреблять в отваренном виде, так как вредные компоненты при термической обработке исчезают.**Вкусная и сочная рыба налим варится 20-25 минут до полной готовности.**Пища из налима позволяет худеть и не голодать, учитывая то, что состав этой рыбы сбалансирован, её мясо богато многими необходимыми человеку витаминами, макро- и микроэлементами.* *Вкусный и питательный налим сохранит вашу фигуру!**Быстро восстанавливает силы, особенно при высоких умственных и физических нагрузках.* | *Не следует употреблять печень налима, если есть аллергические реакции на рыбные продукты, болезни печени и желчного пузыря.**В сырой пресноводной рыбе присутствует элемент, который разрушает всю систему витаминов В в организме человека, именно поэтому такую рыбу рекомендуется употреблять после варки.* |
|  | *Нототения* | *Мясо нототении по питательным свойствам не уступает говядине, а значит, польза от этой рыбки очевидна.* *В состав рыбы входят не только жиры, углеводы и белки, но также и незаменимые для организма человека аминокислоты.* *Хотя рыбу и относят к жирным сортам, однако её жир почти полностью усваивается организмом за счёт того, что в состав входят насыщенные жирные кислоты.* *Благодаря ценнейшему набору питательных и минеральных веществ, которые очень важны для развития костной системы человека, рыба полезна пожилым людям.* *Содержание в мясе рыбы аминокислоты увеличивает благоприятное воздействие на нервную систему человека, в том числе и на умственную деятельность.**Усиливают защитные функции организма.**Омега – 3 также содержатся в нототении в большом количестве, превосходно усваиваются организмом.**Регулярное употребление в пищу данной рыбы позволяет проводить профилактику атеросклероза и заболеваний сердечно - сосудистой системы.* *В мясе рыбы содержится марганец и йод, нормализующие процесс обмена веществ.* | *Мясо нототении жирное и обладает приятными вкусовыми характеристиками.**При отваривании мясо становится светлым и крупноволокнистым, что делает его невероятно сочным.* *Бульоны из такой рыбы получаются наваристыми, жирными, прозрачными, обладают приятным, тонким ароматом.* *Также нототения идеально подходит для обжаривания на сковороде, запекания в духовке, приготовления вторых горячих блюд и холодных закусок.**При приготовлении главное не пересушить мясо рыбы, чтобы не потерять его сочность, так как готовится рыба довольно быстро.* *В кастрюле тушка нототении варится 30 минут, филе - 25 минут.* *На пару или в пароварке нототения варится на 15 минут больше.**Диетологи советуют употреблять нототению в любом виде два раза в неделю, для обогащения всего организма и улучшения* общего состояния. | *В жареном виде рыбу ни в коем случае нельзя употреблять при сахарном диабете, при подагре и холецистите, при любых заболеваниях пищеварительной системы.**Так как нототения относится к жирным сортам рыбы, следует ограничить её употребление тем, кто страдает избыточным весом, а также при соблюдении строгой диеты.**Стоит отметить, что при нарушениях технологии приготовления, мясо нототении может стать очень жёстким и потерять свою питательную ценность.* |
|  | *Ёрш* | *При регулярном употреблении ерша в пищу, можно предотвратить появление кожной болезни – пеллагры.**Калорийность ерша крайне низкая, поэтому люди, которые придерживаются различных диет, могут спокойно употреблять её в пищу, не беспокоясь о наборе лишнего веса.* *Уха из ерша рекомендуется к употреблению людям, у которых организм ослаб после тяжелых заболеваний или операций.* *Регулярное употребление ерша способствует улучшению углеводного обмена, снижает риск развития остеопороза и рахита.**Блюда из ерша оказывают сосудорасширяющее действие, активизируют отделение желудочного сока, улучшают деятельность сердечно - сосудистой, нервной и пищеварительной системы, а также состояние костной ткани.* | *Особая ценность ерша состоит в высоком содержании клейковины, что делает его самым лучшим продуктом для приготовления ухи, рыбных супов, заливного и желе.* *Уха и суп лучше всего получается из мелких свежевыловленных рыб, которых нужно опустить в холодную воду, чтобы сохранить вкус и аромат бульона.* *Варить ершей нужно очень долго (35-40 минут), чтобы мясо хорошо разварилось.* | *Если у вас есть индивидуальная непереносимость продукта, то вред ерша окажется для вас весьма ощутимым.* |
|  | *Омуль* | *Омуль, особенно слабосоленый, богат незаменимыми жирными кислотами, которые снижают вязкость крови, улучшая работу сердечной мышцы и нервной системы.* *Омуль относят к быстро усваиваемым продуктам питания. Благодаря этому мясо омуля нужно включать в меню людей с патологиями органов пищеварительной системы.**Мясо омуля абсолютно безвредно и безопасно даже при тяжелой степени ожирения.**Его мясо богато редкими полиненасыщенными жирными кислотами, употребление которых улучшает обмен веществ в мозге и нормализует обменные процессы.* *Способствует уменьшению количества в организме холестерина, уменьшает риск инсульта и инфаркта миокарда.* | *Наиболее полезным и вкусным считается слабосоленый омуль, копченое мясо омуля ценится за нежную консистенцию и низкое содержание соли.**Также эту рыбу вялят, жарят, готовят из неё пироги и просто запекают без специй, чуть посолив.**На пару омуля надо готовить 20-25 минут.**В духовке омуля запекают 40 минут при температуре 200 градусов.* | *Омуль противопоказан при повышенной чувствительности организма к рыбе, так как может вызвать аллергию.**Эта рыба противопоказана при камнях в желчевыводящих и мочевыводящих путях.* *Нельзя употреблять в пищу омуля при повышении функции щитовидной железы.* |
|  | *Окунь* | *Морской окунь служит хорошим источником протеинов, очень полезен для мозга.* *Благодаря содержанию витамина B12 мясо морского окуня способствует синтезу ДНК, является антиоксидантом, участвует в метаболизме жиров, повышает потребление кислорода клетками при острой и хронической гипоксии. Окунь полезен для мозга.**Морской окунь полезен для нервной и пищеварительных систем, для щитовидной железы. Регулирует сахар в крови.* *Морской окунь полезен для здоровья кожи и слизистых оболочек.**Морской окунь источник жирных кислот Омега-3, которые крайне необходимы для нормального функционирования организма.* *Морской окунь полезен при атеросклерозе, повышенном давлении, сердечно - сосудистых заболеваниях.**Речной окунь очень полезен для здоровья кожи и слизистых оболочек, нервной и пищеварительной системы, регулирует сахар в крови, отличный антиоксидант.* *Кроме того польза рыбки неоценима в поддержании правильного функционирования щитовидной железы.**В результате последних исследований установлено, что морской и речной окуни одинаково полезны для организма человека.**Из-за того что в рыбе отличное соотношение калорийности и жира, ее нередко используют в диетическом питании, причем как одно из основных блюд.* *Она не только не «откладывается» в виде лишних килограмм, но и снабжает организм витаминами и минералами.*  | *По вкусу мяса, свежего и копченого, морские окуни занимают одно из первых мест среди чисто морских рыб.* *Мясо окуня жирное и долго сохраняется в свежем виде.* *Вкуснее всего морской окунь в соленом виде.* *Существует множество рецептов блюд из морского окуня.* *Свежего морского окуня обычно жарят или варят.* *Варится он 10 минут.**В пароварке целиком окуня варят 15 минут.**Окунь может употребляться в жареном, вареном, копченом, печеном и вяленом виде.* *Чтобы легче снять чешую, необходимо опустить рыбу на несколько секунд в кипяток, а затем соскоблить чешуйки ножом.**При замораживании филе окуня сохраняет вкусовые качества в течение 3–4 месяцев (при температуре −18°C).**Окуня целиком варят 10 минут после закипания воды. Образующуюся пену снимают шумовкой.* | *При разделке целой тушки морского окуня необходимо проявлять осторожность!* *В плавниках содержатся ядовитые колючки, ранение которыми может привести к частичному параличу.* *При идиосинкразии морской окунь должен быть полностью исключен из питания.**Любого окуня не рекомендуется кушать в больших количествах, если имеется подагра или мочекаменная болезнь, а в случае индивидуальной непереносимости нужно и вовсе исключить эту рыбу из своего рациона.* |
|  | *Осетр* | *Польза осетра заключается в воздействии содержащихся в его мясе жиров, кислот и минеральных веществ на мозг и сердечную деятельность человека. Пропорциональность такого содержания способствует нормализации кровяного давления, повышению иммунитета и нейтрализации факторов, оказывающих влияние на развитие инсульта.**Можно использовать мясо осетра для длительной диеты. Оно способствует ускорению обмена веществ, что позволяет достаточно быстро похудеть.**Существует польза осетра для людей, страдающих атеросклерозом, из-за содержания в составе лакомства жирных кислот.**Лакомство можно назвать панацеей от заболеваний мозга и сердца.**Во многом польза осетра ценится из-за его способности нормализовать давление, улучшать обменные процессы, влиять на регенерацию кожи.* *Большая польза осетра признается диетологами. Сочетание низкой калорийности с высокой энергетической ценностью позволяет использовать осётр для диет. Кроме того, рыба облегчает переваривание, и усвоение пищи, благотворно влияет на работу ЖКТ.* *Особенно полезна икра осетра. Большое содержание и уникальное соотношение полиненасыщенных кислот в ней делает этот продукт незаменимым. Икра благотворно влияет на кровяное давление, способствует нормальному развитию всего организма.* *Осетриной икрой можно кормить ослабленных людей, переживающих тяжелые заболевания.*  | *Красавец осетр по праву считается деликатесным лакомством во многих странах мира.* *Он ценится как объект промысла из-за своих питательных качеств.**В кулинарии осетр нашел широкое применение.* *Рыбу можно варить, тушить, жарить. Готовить на пару, фаршировать, запекать, мариновать, коптить и солить.* *Эта рыба подходит также для шашлыков и заливного.**Отварную осетрину часто используют для салатов и закусок.**Целиком осетрину варят полтора часа. Порционные куски осетра варят 20-30 минут.**В пароварке осетрину целиком варят 2 часа, куски - 1 час.* | *Индивидуальная непереносимость.**Не рекомендуется включать в меню осетрину при ожирении и сахарном диабете, при болезнях печени и поджелудочной железы.**Вред осетра может стать достаточно существенным, если при его приготовлении рыба не обработана надлежащим образом.* *Она является носителем ботулизма, возбудители которого с легкостью попадают из кишечника морского обитателя в икру и мясо, если допущены ошибки при обработке сырья.**Отравления деликатесом, связанные с нарушениями технологии приготовления продукта, достаточно частое явление.* |
|  | *Пикша* | *Как во всех морских рыбах, в ней в достаточном количестве есть полиненасыщенные Омега-3 жирные кислоты, которые улучшают эластичность сосудов, снижают уровень холестерина в крови, тем самым препятствуя развитию атеросклероза, инфарктов и инсультов.* *Также защищают от повреждений миелиновые оболочки нервных окончаний головного мозга, помогая человеку сохранить ум и память до глубокой старости.**Рыбий жир пикши очень полезен для глаз.* *Кроме того, в этой рыбе много белка, который важен для нормальной работы иммунной системы и для организма в целом.**Благодаря низкой калорийности данную рыбу рекомендуется употреблять тем, кто соблюдает диету и желает сбросить лишний вес.* | *Рыба пикша подходит для приготовления огромного количества интересных блюд благодаря тому, что ее тонкий вкус отменно сочетается с разнообразными пряностями, многими овощами и соусами.* *Полезные свойства пикши сохраняются при любом способе термической обработки.**Из пикши получаются вкусные котлеты, клецки, пирожки, паштеты и салаты. Особенно вкусна пикша, запеченная в духовке, с добавлением грибов и сливок* | *Употреблять эту рыбу может любой желающий, ведь из противопоказаний можно выделить лишь индивидуальную непереносимость, которая встречается крайне редко.* *Отваривать пикшу рекомендуется в течение 15 – 20 минут.*  |
|  | *Плотва*  | *Плотва является источником кислот Омега 3 . Эти полиненасыщенные жирные кислоты благоприятно воздействуют на работу мозга и эндокринной системы, нормализуют уровень сахара в крови, снижают риск возникновения заболеваний сердца и сосудов.* *Являются эффективным профилактическим средством против таких заболеваний как артрит, рак, инсульт, болезнь Альцгеймера, катаракта, инфаркт. Также они замедляют процессы старения организма.**Пикша очень хорошо усваивается организмом, а благодаря малому количеству жиров и совершенному отсутствию углеводов, применяется для питания страдающих от ожирения и во время диет, кто перенес операцию, при аллергии, заболеваниях ЖКТ.* | *Мясо этой рыбы нежное, обладающее ярким вкусом.**Основное применение – вяление и засолка.*  *Из неё готовят расстегаи, кулебяки. Тушат или жарят с овощами.**Если плотва используется при приготовлении ухи, то во время обработки рыбы желательно удалить глазные яблоки и жабры, которые могут давать привкус горечи.**Рыбу отваривают 30 минут после закипания.* | *В целом противопоказаний к употреблению плотвы нет.* *В индивидуальных случаях возможны аллергические реакции.* |
|  | *Путассу* | *Употребление путассу в пищу повышает сопротивляемость организма к заболеваниям органов дыхания, придает силы, заживляет раны и ожоги, сохраняет остроту зрения, предотвращает преждевременное появление морщин. Участвует в укреплении опорно-двигательного аппарата. Помогает предупреждать простудные заболевания, является лучшей профилактикой рахита.* *Рыбий жир поддерживает организм человека при переутомлении, истощении, ослаблении иммунитета, защищает от негативного влияния факторов окружающей среды.* *Эффективен жир путассу, как средство для борьбы с атеросклерозом. Нередко врачи рекомендуют его применять в качестве препарата, призванного предупредить и остановить развитие опухолей молочной железы и толстой кишки.*  | *Путассу славится удивительным ароматом и вкусом.**Особенно хороша она в свежем виде, вареная или жареная. Отлично подходит для супов, горячих блюд, холодных закусок, заливного.**Блюда, приготовленные из путассу, являются диетическими. Самой низкокалорийной считается отварная путассу.**Отваривать путассу рекомендуется в течение 15 – 20 минут.* | *Несмотря на то, что путассу не имеет строгих противопоказаний, врачи не рекомендуют злоупотреблять рыбкой, если у вас имеется индивидуальная непереносимость морепродуктов или вы склонны к пищевой аллергии.* |
|  | *Рыбец* *(*сырть) | *Эта рыба является хорошим источником витамина РР, стимулирующего работу головного мозга, стабилизирующего нервную систему, регулирующего уровень холестерина.**Среди преобладающих в ней микроэлементов – фтор, необходимый для прочности костей и зубов, а также хром, улучшающий усвоение углеводов и контролирующий уровень глюкозы. Мясо рекомендовано в борьбе с отечностью, атеросклерозом и гипертонией, предотвращает развитие анемии.**Рыбец полезно употреблять в пищу при кариесе, остеопорозе и рахите.* *Мясо рыбы богато легкоусвояемым белком и не содержит вредных насыщенных жиров.**Рекомендовано людям с больным сердцем и язвенной болезнью желудка.* | *Рыбец славится своими удивительными вкусовыми качествами.* *Из карповых видов его мясо наиболее ценное.**Нежное сочное и белое, оно запекается, тушится, коптится, вялится, жарится.* *Отличные рыбные котлеты и наваристая уха, деликатесные яично-рыбные блюда получают именно из мяса рыбца.**Пресноводная рыба варится 15-20 мин.* | *Рекомендуется ограничить употребление этой рыбы людям, страдающим ожирением, а также тем, у кого уязвимы поджелудочная железа и печень.* |
|  | *Ряпушка**(рипус, килец)* | *Питательные свойства ряпушки обеспечивают полноценное питание сердцу и мышцам, головному мозгу.**Мясо ряпушки стимулирует работу иммунной и нервной систем человеческого организма.**Кроме того, эта пресноводная рыба является низкокалорийной, поэтому ряпушку можно включать в диетическое питание.**Все полезные и питательные свойства рыбы сохраняются даже при солении или копчении.* | *Ряпушку варят, тушат, солят, маринуют, коптят.**Невзирая на небольшие размеры рыбки, в ней совсем мало костей, поэтому и кушать её ещё приятнее.**Ценным продуктом питания считается и ее икра.**Ряпушку отваривают в течение 15 минут.* | *Ее нельзя употреблять при индивидуальной непереносимости.**Жареная, соленая и копченая рыба не рекомендуется страдающим сердечно - сосудистыми заболеваниями, кто находится на диете.* |
|  | *Сайда* | *Это очень полезный белковый продукт.* *В мясе сайды сбалансировано содержание белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов.* *Сайда полезна для костей, положительно влияет на здоровье щитовидной железы.**Регулярное употребление сайды снижает риск возникновения онкологических и сердечно - сосудистых заболеваний, частично предотвращает появление морщин.**Блюда из сайды необходимо включать в рацион пожилых людей. Полезно не только мясо, но и печень рыбы.* | *В кулинарии широко используется мясо сайды.**Сайду запекают, жарят, отваривают, делают котлеты фарш.* *Рыба отличается сероватым цветом мяса и необычным вкусом.**Сайду варят 15-20 минут.* | *Не рекомендуется при индивидуальной непереносимости.**Рыба способна накапливать в себе ртуть и другие тяжелые металлы, вредные вещества, содержащиеся в среде, где обитает рыба.* |
|  | *Сайра* | *При частом употреблении сайры в пищу снижается риск заболевания раком печени.* *Сайра оказывает положительное воздействие на состав крови, усиливает действие инсулина, способствует выработке желчи, улучшает процессы пищеварения.**Снижается риск возникновения заболеваний органов сердечно - сосудистой, нервной и иммунной систем. Повышается острота зрения, обеспечивается здоровье мозга, снижается содержание холестерина в крови.* | *Из свежей сайры готовят супы, тушат, жарят, запекают. Консервы из сайры используют как самостоятельное блюдо и как ингредиент к салатам и супам. Регулярное употребление консервов сайры является профилактикой болезней суставов, кариеса, остеопороза.* | *Какой бы замечательной и вкусной ни была сайра, её не советуют вводить в свой рацион питания при заболеваниях щитовидной железы и людям с сахарным диабетом.* |
|  | *Салака* | *Салака – одна из полезнейших рыб, регулярное употребление которой улучшает работу мозга, сердца, иммунной системы и кровеносных сосудов, нормализует кровяное давление, снимает воспалительные процессы в суставах, улучшает зрение.**Как и любой другой морепродукт, салака содержит в себе незаменимые аминокислоты и Омега-3 жирные кислоты, которые борются с повышенным содержанием холестерина в крови, предотвращая появление атеросклеротических изменений в сосудах.* | *Чтобы рыба приносила больше пользы, ее нужно запекать в духовке или готовить на пару, причем процесс готовки не должен превышать 30 минут.* *В соленой, копченой и сушеной рыбе полезные вещества есть, но их уже значительно меньше.* | *Постоянное употребление копченой и соленой рыбы противопоказано людям с заболеваниями почек, склонных к отекам и при повышенном артериальном давлении.*  |
|  | *Сардина**Сардинелла* | *Регулярное употребление сардины снижает уровень холестерина в крови, обладает противовоспалительными свойствами, помогает в лечении артрита и астмы.**Благоприятно действует на нервную систему, укрепляют память, снижает риск развития раковых и сердечно - сосудистых заболеваний, появления атеросклероза, полезны для глаз.*  | *Из сардины в свежем виде готовят бульоны и жаркое с овощами, рыбу жарят и коптят. Из сардин получаются вкусные рыбные котлеты.* *Варят 10 мин. Уху из консервов до 30 минут.* | *Способствуют образованию почечных камней и развитию подагры.**Может наблюдаться аллергическая реакция.* |
|  | *Сельдь* | *Регулярное употребление сельди помогает укрепить иммунитет. Является профилактикой сахарного диабета второго типа.**Селедка оказывает положительное влияние на сердечно - сосудистую систему, снижает уровень «плохого» холестерина, уменьшает риск возникновения болезней сосудов и сердца. Нормализует работу нервной системы, придает бодрости и оптимизма.**Селедка благоприятно влияет на зрение. Сельдь способствует укреплению костной ткани. Положительно воздействует на состояние кожного покрова, помогает защититься от кожных заболеваний.* | *Самый распространенный способ обработки селедки – слабый посол.* *Соленая селедка (при добросовестном производстве и правильном хранении) сохраняет многие свои полезные свойства.**А вот самой полезной считается вареная, запеченная или приготовленная на пару сельдь.**Селедку варят 15 минут.* | *Сельдь противопоказана при индивидуальной непереносимости.* *Не стоит увлекаться соленой селедкой людям с гипертонией, болезнями почек и отеками.*  |
|  | *Скумбрия* *тунец* | *Регулярное употребление скумбрии снижает вероятность возникновения онкологических заболеваний.**Скумбрия благоприятно влияет на работу сердечно - сосудистой системы, способствует образованию гемоглобина в крови, помогает транспортировке кислорода в организме, снижает уровень холестерина.**Помогает нормализовать работу пищеварительной системы, оказывает положительное влияние на головной мозг, способствует улучшению памяти.**Способствует укреплению нервной системы. Улучшает обмен веществ. Рекомендуется страдающим сахарным диабетом, при заболеваниях суставов. Скумбрия полезна людям преклонного возраста, помогает укрепить костную ткань, Регулярное употребление скумбрии положительно влияет на состояние кожи и волос.**Регулярное употребление тунца способствует укреплению иммунной системы.**Уменьшает риск возникновения раковых заболеваний, благоприятно влияет на сердечно - сосудистую систему, снижает уровень холестерина, нормализует давление.**Повышает умственные способности и улучшает работу головного мозга, укрепляет нервную систему, способствует снижению уровня сахара в крови. Оказывает благоприятное воздействие на ЖКТ.**Регулярное употребление тунца помогает уменьшить болевые ощущения при артритах и артрозах, замедлить процессы старения организма. Рекомендуется людям, страдающим кожными заболеваниями.* | *Скумбрия хороша в любом виде. Её варят, тушат, жарят, фаршируют, запекают, солят, маринуют, коптят.* *Учитывая, что в скумбрии мало костей, из нее часто готовят фарш для котлет и рулетов.* *Она хорошо сочетается с овощами.* *Скумбрию варят 7-10 минут. Целиком - 25 минут.**Способов приготовления тунца великое множество, и в любом виде.*  *Он хорош по-своему, вкусен необыкновенно, как в отварном, тушеном, запеченном виде, так и в жаренном на гриле, консервированном, сушеном виде.* *Отваривают тунца не более 5 - 7 минут,* *в пароварке в течение 15 – 20 минут.* | *Вред может выражаться в возникновении аллергических реакций и появляться при индивидуальной непереносимости рыбы и морепродуктов.**Скумбрия в копченом или соленом виде может нанести вред тем, кто страдает гипертонией, заболеваниями ЖКТ, почечной недостаточностью и заболеваниями печени.**Тунец противопоказан при индивидуальной непереносимости.* *Не рекомендуется тунец при почечной недостаточности.* |
|  | *С и г* | *Сиг показан при гастрите, язве желудка, колитах, ожирении, гипертонии, тромбофлебите и варикозном расширении вен.**Приносит огромную пользу желудочно-кишечному тракту. Улучшает зрение, укрепляет кости.**С помощью сига можно улучшить память, укрепить иммунитет. Блюда из сига отлично подходят для снятия стресса и восстановления нервной системы.**Рекомендуется включить в рацион сига при туберкулезе, анемии, рахите и истощении. Сиг поможет восстановиться после перенесенных заболеваний и операций.* | *Сиг обладает отменными вкусовыми качествами. Его варят, жарят, коптят и солят, запекают, фаршируют. Из него делают кулебяки. Особенно вкусен он в копченом виде.**Отваривать рыбу сиг опытные повара рекомендуют в течение 10 - 15 минут.* | *Некоторые виды сига противопоказаны вследствие индивидуальной непереносимости.**Не рекомендуется употреблять рыбу в слабосоленом виде, так как есть риск попадания в организм яиц паразитов.* |
|  | *Сом* | *Мясо сома полезно людям, ведущим малоподвижный образ жизни.* *Его необходимо употреблять в пищу людям с расстройствами ЖКТ и органов пищеварения. Оно полезно больным диабетом и онкологическими заболеваниями, для поддержания нормального давления, водно-солевого баланса организма.**Регулярное употребление сома дает хорошие результаты для кожных покровов, ногтей, волос.* *Очень полезен жир в мясе сома, так как состоит из ненасыщенных жирных кислот, которые повышают иммунитет, предотвращают образование атеросклероза.* *Благодаря низкому содержанию калорий рыбу можно отнести к диетическому продукту, который можно включать в меню для похудения.* *Главное отличительное свойство сома – в нём практически не содержится костей.*  | *Сом можно запекать, тушить, фаршировать, варить, жарить и готовить из него котлетную массу, а из головы и плавников получается отличный бульон для ухи.* *Варить сома следует в течение 15 – 20 минут, если рыба порезана на порционные куски.**Всего 200 грамм мяса сома в день является достаточным для поддержания баланса белков и протеинов в организме.**Нарезная и обжаренная на сковородке с луком и зеленью печень сома необыкновенно вкусна.* | *Если у человека индивидуальная непереносимость рыбы, ему не стоит употреблять в пищу сома.**Чем крупнее сом, тем более жестким будет его мясо после термической обработки.* |
|  | *Ставрида* | *Мясо ставриды полезно благодаря высокому содержанию жирных кислот, благоприятно влияющих на состояние сосудов и сердца.* *Эту рыбу рекомендуют больным ишемической болезнью сердца, при нарушении обмена веществ, атеросклерозе.* *Ставрида рекомендуется диетологами в качестве полезного питания при гипертонии, нарушениях обмена веществ, для похудения, полезна для щитовидной железы и головного мозга.* *Употребление в день 200 г ставриды в любом виде способствуют укреплению иммунитета, повышает уровень гемоглобина, улучшает работу нервной системы, повышает работоспособность.*  | *Ставриду (свежую и мороженую) жарят, варят, тушат, коптят.**В консервированном виде ее используют в супах, салатах, бутербродах.* *Из фарша, приготовленного из ставриды, получаются диетические котлеты.**Разделывая ставриду, обязательно удаляйте ее голову: именно в этой части тушки рыбы накапливаются вредные вещества, содержащиеся в морской воде.* | *Одним из вредных свойств этой рыбы является ее способность накапливать в своем мясе ртуть в незначительных количествах.**Если у человека индивидуальная непереносимость рыбы.* |
|  | *Судак*  | *Мясо судака необходимо употреблять больным диабетом, с повышенной отечностью ног, людям с проблемами вводно-солевого баланса, больным, перенесшим хирургические вмешательства.* *При регулярном употреблении мяса судака снижается уровень холестерина в крови, что является отличной профилактикой сосудистых заболеваний, инсультов и инфарктов.* *Судак стимулирует работу мозга и нервной системы в целом, улучшает зрение и состояние сердечно - сосудистой, пищеварительной систем, внешний вид кожи, регулирует активность щитовидной железы и надпочечников, снижает развитие аритмии.**Он способствует лучшему срастанию костей при переломах, уменьшает риск кариеса зубов.*  | *Судака готовят разными способами: из него получается отличная уха, его мясо тушат, жарят в кляре, коптят, используют на заливное, маринуют и даже жарят как шашлык.**Судак очень вкусен приготовленный на гриле, или запеченный в фольге.**Судака нужно варить 10-12 минут после закипания,**в пароварке - 15 минут.**Судак считается одним из лучших сортов среди диетических рыб. Это можно взять на заметку желающим похудеть или посидеть на диете.* | *Противопоказанием может быть индивидуальная непереносимость, аллергия на рыбу.**Опасность представляет рыба горячего копчения, приготовленная на костре (приготовленная в промышленных условиях вредна немного меньше).**Это связано с тем, что в копчёной рыбе содержатся канцерогенные вещества, вызывающие рак.* |
|  | *Толстолобик* | *Мясо толстолобика оказывает профилактическое действие в отношении сердечно - сосудистых и онкологических заболеваний, а также улучшает состояние при атеросклерозе, нормализует работу центральной и периферической нервной системы.* *Полезен толстолобик при гипертонической болезни, подагре, сахарном диабете и ревматизме, для снижения уровня холестерина.**Улучшает состояние волос и ногтей, способствует регенерации кожного покрова, стимулирует углеводный обмен и синтез гемоглобина.**Рекомендуется для диетического и лечебного питания, при заболеваниях ЖКТ.* | *Наиболее вкусные особи толстолобика, которые весят от 2 и выше килограмм. Филе толстолобика жарят, запекают, из рыбы варят супы или уху, делают рыбные котлеты, а так же используют в качестве начинки для домашней выпечки. Из голов толстолобика получается прекрасная наваристая уха.**Толстолобик варят 25 минут. В пароварке - 40 минут.* | *Толстолобика нельзя употреблять при индивидуальной непереносимости рыбных продуктов.* *Кроме того, возможны аллергические реакции на мясо толстолобика.* |
|  | *Треска* | *Треска помогает в укреплении зубов и костей. Способствует повышению иммунитета. Помогает организму восстанавливаться после болезней, придает силы.**Благодаря полиненасыщенным жирным кислотам Омега-3, треска полезна для снижения уровня холестерина и борьбы с сердечно - сосудистыми заболеваниями.**Очень полезна треска для нервной системы, борьбы со стрессами и улучшения настроения, благоприятна для работы органов дыхания. Треска способствует улучшению снабжения мозга кислородом и благоприятна для умственной деятельности.**Врачи советуют употреблять треску людям страдающим артритами и артрозами, так как она благоприятно влияет на суставы.**Треска способствует укреплению волос и ногтей, а также улучшению состояния кожи.**Людям с лишним весом рекомендуется включать эту рыбу в рацион питания.* | *Врачи рекомендуют включать в рацион питания эту рыбу людям всех возрастов, начиная с самого детства.* *Треска очень вкусная и полезная рыба. Из нее готовится большое количество различных блюд, ее варят, тушат, запекают, жарят, готовят на пару.* *Треску варят 15-20 минут, предварительно порезав на порционные куски, в пароварке - 20 минут.**Не стоит так же забывать про очень полезные печень и икру трески.* | *Индивидуальная непереносимость. Кроме того, с осторожностью нужно употреблять в пищу треску людям с желчекаменной или мочекаменной болезнями, а также при гипотонии и гипертиреозе.* |
|  | *Угорь* | *Благодаря тому, что угорь содержит полноценные белки, все блюда из этой рыбы очень хорошо усваиваются организмом и предотвращают всевозможные нарушения метаболизма и ослабление иммунной реакции организма.**Включение в рацион мяса угря помогает бороться с атеросклерозом и предотвращать многочисленные заболевания сосудов и сердца, справиться с различными нервными заболеваниями.**Угорь полезен людям с болезнями органов зрения, препятствует старению организма, способен предупреждать рак и другие проблемы, связанные с онкологией.**Мясо угря полезно для профилактики рахита.**Установлено, что, включая в свое меню блюда из угря, можно предупредить такие заболевания, как инсульт, инфаркт миокарда, проблемы с пищеварением, ревматизм, подагру и артрит.* *Кроме того, угорь поможет справиться с бронхиальной астмой, старческим слабоумием, рассеянным склерозом и депрессией.**Употребление блюд из мяса этой рыбы поддерживает защитные силы организма, помогает справляться с утомлением и повышает работоспособность.* *Рекомендуется использовать мясо угря как средство, помогающее без последствий для здоровья переносить серьёзные физические нагрузки и жару.* *Хорошо усвояемые белки способствуют быстрой реабилитации человека после болезни.* | *Мясо угря можно подвергать любому способу термической обработки: жарить, запекать, готовить на пару, варить, тушить и даже коптить.**Угорь при этом не утратит свой изумительный вкус.* *Из угря можно приготовить вкусные борщи, рассольники, супы, салаты, закуски и уху.* *Благодаря своим уникальным вкусовым свойствам, угорь идеально подходит для приготовления, как первых, так и вторых блюд.* *И, конечно же, он идеально вписывается в роллы и салаты.* *Помимо этого, угорь получается особенно вкусным, если его варить в красном вине.**Однако важно помнить, что в процессе приготовления калорийность этой рыбы существенно возрастает.* *Время варки цельного куска рыбы весом 150-200 грамм в среднем составляет 12-15 минут.* | *Индивидуальная непереносимость рыбных продуктов.**Употребление угря следует ограничить при избыточной массе тела.* *Врачи не рекомендуют чрезмерно увлекаться блюдами из угря любого вида при заболеваниях печени и желчного пузыря.**С осторожностью стоит есть блюда из этой рыбы при астме и хроническом гастрите.* |
|  | *Форель* | *Форель делает людей стрессоустойчивыми, бодрыми полными жизненных сил.* *И даже солнце не оставляет ожогов на коже людей, регулярно питающихся форелью.**Регулярное употребление форели укрепляет сосуды, снижает уровень холестерина, благотворно сказывается на работе сердца, предотвращает образование тромбов.* *Кроме того, улучшается кровообращение, снабжение кровью головного мозга, стабилизируется работа нервной и иммунной системы, удерживается кальций в скелете и зубах, нормализуются обменные процессы.**Форель входит в лечебное меню в реабилитации после инсультов, инфарктов, при болезни Альцгеймера.* *Форель, приготовленная на пару – отличный вариант для диетического питания.*  | *Ценят форель в первую очередь за нежнейший вкус. Ее используют для приготовления различных рыбных супов, зажаривают на сковороде или гриле, тушат в различных соусах, запекают, солят.* *Эта рыба довольно жирная, поэтому особенно вкусной получается на гриле.* *С форелью хорошо сочетаются лимон, имбирь, разнообразная зелень.**Форель варят 10-15 минут, в пароварке - 30 минут.* | *Не стоит употреблять в пищу много этой жирной рыбой людям с хроническими заболеваниями печени, с язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, со сложными заболеваниями ЖКТ.* |
|  | *Чехонь* | *В мясе данной рыбы содержится большое количество полезных веществ и микроэлементов. Эти вещества благоприятно влияют на обмен веществ, улучшают процессы роста и укрепления костей, способствуют выведению из организма вредных кислот.* *Препятствуют нарушениям пигментации кожи, формируют зубную эмаль, положительно влияют на нервную систему, улучшают рост волос и ногтей, а также способствуют регенерации клеток.* *При регулярном употреблении чехони улучшается обмен веществ, нормализуется уровень сахара и холестерина в крови.**Поскольку рыба практически не содержит жира и является низкокалорийным диетическим продуктом, она может употребляться людьми, сидящими на диете.* | *Чехонь ценится за свой вкус, у неё нежное сладковатое мясо.* *Особенно предпочитают эту рыбку любители пенного напитка, употребляют её в вяленом, соленом и сушеном виде.* *Также её коптят, жарят, тушат с овощами, делают из неё котлеты.**Единственный минус – наличие большого количества костей, поэтому она не подходит для приготовления ухи.* | *Не рекомендуется употреблять рыбу людям, которые имеют аллергические реакции на рыбу.**Людям с тяжелыми заболеваниями пищеварительной системы лучше употреблять эту рыбу в тушеном или запеченном виде.* |
|  | *Щука* | *Регулярное употребление щуки способствует укреплению иммунитета, помогает защититься от инфекционных заболеваний.**Благоприятно влияет на сердечно - сосудистую систему,* *помогает при аритмии сердца, щука полезна для сосудов, профилактики атеросклероза.**Снижает риск возникновения сахарного диабета, а также рекомендуется людям, страдающим от этого недуга.**Белок, содержащийся в мясе щук, усваивается гораздо легче, чем животный, поэтому щука полезна для людей с заболеваниями пищеварительной системы. Подходит для людей с кишечно – желудочными расстройствами.**Щука помогает нормализовать обмен веществ в организме.**Оказывает положительное влияние на работу нервной системы.**Специалисты рекомендуют употреблять щуку людям с избыточным весом, в качестве профилактики гриппа.**Мясо щуки устраняет чувство усталости, улучшает мозговое кровообращение.* *Мясо щуки полезная профилактика онкологических соединений благодаря наличию природных антиоксидантов.* | *Щука — мясиста, ее можно использовать для приготовления котлет, рулетов, а также для фарширования.* *Последнее особенно удобно потому, что кожа щуки хорошо снимается «чулком».* *Неплохим вкусом отличаются также кушанья из щуки жареной или запеченной под соусом.**Уха из щуки помогает организму дольше сохранять бодрость и молодость.**Крупные куски щуки нужно опустить в кипящую подсоленную воду и варить 20-25 минут, для наваристого бульона - 1 час.* | *Щука противопоказана при индивидуальной непереносимости.**Мякоть мяса любой рыбы склонна к накоплению опасных веществ, что может привести к появлению опасности при приготовлении блюд из щуки, выловленной в загрязненном водоеме.* |