*Полезные свойства морепродуктов\_*

*Морепродукты – беспозвоночные «жильцы морских глубин». Они богаты ценным белком, в котором содержится мало соединительной ткани, именно поэтому белок хорошо переваривается и усваивается.*

*В морепродуктах содержится малое количество углеводов и жиров, благодаря чему их часто используют как диетические блюда. Кроме того, полиненасыщенные жирные кислоты способствуют снижению уровня холестерина. Не стоит забывать о витаминах, минералах, кальции, железе, йоде и т.д.*

*Для того чтобы раскрыть прекрасный вкус и аромат морепродуктов, совсем не обязательно использовать разнообразные приправы или иметь особый кулинарный талант. А чтобы сохранить «все лучшее», рекомендуется готовить дары моря на пару, на гриле или тушить.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№№*  *пп* | *Наименование* | *Польза* | *Примечание* | *Вред* |
|  | *Гребешок*  *морской* | *Переоценить пользу морского гребешка практически невозможно, так как это ценнейших источник природных минералов.*  *Мясо морского гребешка полезно для сердечно - сосудистой системы, улучшает состав крови, снижает уровень холестерина в крови. Благоприятно влияет на нервную и эндокринную системы человека.*  *Регулярное употребление гребешка способствует улучшению обмена веществ.*  *Гребешок оказывает содействие нормальной работе желудка, поджелудочной железы.*  *Польза морских гребешков незаменима для людей с заболеваниями костной ткани и суставов, артритами, ревматизмами, подагре.*  *Его польза известна в диетологии, в нём большое содержание белка и в то же время малая калорийность.*  *Польза морского гребешка очевидна для людей, страдающих от ожирения, особенно когда наблюдаются атеросклеротические поражения сосудов.* | *Нежный вкус продукта известен всем гурманам.*  *Морские гребешки употребляются в пищу в отварном, тушеном, жареном, маринованном виде, могут служить добавлением для рыбных сборных супов, солянок и сложных блюд на основе рыбы и морепродуктов. Их добавляют в салат, гарниры.*  *Морской гребешок полностью разморозить, выложить в кастрюлю с кипящей водой и варить 1-2 мин.*  *Рекомендуется людям преклонного возраста, он повышает общий тонус организма.* | *Морской гребешок противопоказан при индивидуальной непереносимости и аллергии, при заболеваниях щитовидки, особенно при гипертиреозе, некоторых заболеваниях почек, связанных с нарушениями кальциевого обмена.*  *Возможен вред морских гребешков при нарушении условий их хранения, они очень «капризны» и быстро портятся.* |
|  | *Кальмары* | *Употребление кальмаров в пищу способствует устранению головных болей, снижению риска сердечно - сосудистых заболеваний. Укрепляет иммунную систему и эндокринную, регулирует кровяное давление.*  *Кальмар совершенно не содержит холестерина, а наоборот, вещества, входящие в его состав способствуют нормализации его уровня в крови.*  *Кроме того, составляющие белого мяса кальмара делают сосуды эластичными, что повышает их прочность и является профилактикой массы заболеваний кровеносной системы, в том числе и инсульта.*  *Польза кальмара также состоит в способности его белков благотворно влиять на развитие мышечной ткани.*  *Употребление кальмаров в пищу помогает нормализовать работу пищеварительной системы.*  *Их мясо стимулирует повышение выработки желудочного сока, отлично усваивается и не способствует появлению ощущения тяжести в животе, повышает аппетит и способствует более качественному и быстрому перевариванию пищи, ускоряет обмен веществ, способствует процессу похудения.*  *Мясо кальмара оказывает антисклеротическое действие: улучшает память и стимулирует умственную деятельность.*  *Употребление моллюска способствует очищению организма от солей тяжелых металлов и шлаков.*  *Кальмары принадлежат к мочегонным продуктам. Они выводят из организма излишки жидкости, уменьшают отёки и укрепляют мочеполовую систему.* | *Кальмары очень нежные на вкус, а также имеют приятный аромат.*  *Кальмаров подвергают различным видам обработки: их отваривают, жарят, тушат или консервируют.*  *Из кальмаров готовят замечательные салаты, фаршированные блюда. Котлеты, тефтели, фрикадельки, зразы, купаты, беляши, расстегаи…*  *Даже просто сваренное мясо кальмара, порезанное небольшими кольцами, после добавления сока лимона и небольшого количества майонеза или оливкового масла можно считать законченным блюдом.*  *В кипящей воде кальмары варят 1-2 мин. под крышкой. Можно варить кальмары полминуты после закипания, выключить огонь и настоять 10 минут.*  *Готовым мясо кальмара считается после того, как его тушка полностью побелеет в кипятке.*  *Важно – варить маленькими порциями, брать одну-две тушки кальмара за один раз, опускать в кипяток, вынимать, потом следующую порцию.* | *Известны случаи индивидуальной непереносимости кальмаров, возможны расстройства нервной системы, так как кальмары впитывают ртуть и другие опасные соединения из морской воды.*  *Сушеные кальмары могут вызвать отложение солей и нарушить водно-солевой баланс в организме, задерживая излишнюю жидкость.*  *А это, в свою очередь, может спровоцировать появление отеков и развитие гипертонии.*  *Кроме того, плохо проваренные кальмары содержат полипептид, который способен нарушить работу желудочно-кишечного тракта.* |
|  | *Морская капуста*  *(ламинария)* | *Главное достоинство ламинарии – высокое, а точнее, высочайшее содержание йода. Причём этот йод усваивается организмом практически полностью, способствует нормализации функции щитовидной железы.*  *Во время употребления в пищу такого дивного продукта происходит выведение радионуклидов, тяжелых металлов и остатков распавшихся антибиотиков.*  *Ламинарией можно лечить хронические запоры, делая настой на сухом порошке или измельченной морской капусты.*  *Морская капуста благодаря безопасному и мягкому воздействию на кишечник, способна безболезненно выводить из него застоявшиеся образования и в целом благотворно влияет на весь процесс пищеварения, и оказывать глистогонное действие.*  *Морская капуста применяется как профилактика онкологии, авитаминоза, анемии.*  *Морская капуста активно участвует в нормализации обмена веществ, способствует снижению веса, оказывает иммуностимулирующее действие, антисклеротическое.*  *Ламинарию рекомендуется употреблять в пищу во время эпидемии гриппа для поддержания и повышения иммунитета.*  *Снижает плохой холестерин, тромбобразование.*  *Ламинария благоприятно воздействует на ЦНС, делает работоспособность организма выше, человека сильнее умственно и физически, помогает бороться со стрессом, упадком сил, депрессией, улучшает память.*  *Она лечит заболевания сердца и сосудов, полезна для костей, очень полезна для поджелудочной железы.* | *Из морской капусты готовят разнообразные салаты, закуски. Ламинария в салатах сочетается с грибами, морепродуктами.*  *Заправлять салат из морской капусты можно маслом, майонезом или оригинальным соусом для морепродуктов.*  *К морской капусте можно добавлять капусту кочанную, морковь, огурцы и прочие овощи.*  *Капусту добавляют в винегрет.*  *Используют морскую капусту и при приготовлении супов, десертов и каш.*  *Сушеную или замороженную капусту следует предварительно отварить.*  *Замороженный продукт сначала разморозить, промыть. Опустить в холодную воду, довести до кипения и варить 10 - 15 минут. Повторить трижды для устранения запаха.*  *Консервированную капусту варят 5 минут.*  *Сушеную капусту необходимо предварительно замочить в холодной воде на 10-12 часов, а затем варить 20-30 минут.* | *Не рекомендуют употреблять людям, имеющим заболевания желудочно-кишечного тракта.*  *Ламинария противопоказана при геморрагических проявлениях, нефрите, хроническом фурункулезе и при гиперфункции щитовидной железы.*  *Если организм чувствителен к компонентам ламинарии, то ее потребление может вызвать аллергию.*  *Морская капуста может также вызвать возникновение крапивницы и раздражения кожи.*  *Сухую капусту, измельченную в порошок, можно добавлять в первые и вторые блюда вместо соли.* |
|  | *Каракатица* | *Благодаря замечательному набору, как органических, так и минеральных веществ, мясо каракатицы обладает большой пользой для человека.*  *Оно хорошо для пищеварительного тракта человека, способствует выведению шлаков из кишечника, а также нормализует обменные процессы в организме.*  *Мяса каракатицы неоценимо для улучшения состава крови и ее обращения в кровеносной системе, приводит в норму обмен жиров в организме, а также ускоряет заживление различных повреждений кожных покровов.*  *Улучшает рост волос и делает их более крепкими, тормозит процессы старения в организме.*  *Способствует избавлению организма от токсических веществ, солей тяжелых металлов и свободных радикалов.*  *Мясо каракатицы необходим для людей, занимающихся умственным трудом, поскольку оно стимулирует деятельность сердечно - сосудистой системы, в результате чего головной мозг лучше снабжается кровью, обогащенной кислородом.*  *Благодаря жирным кислотам, содержащимся в этом моллюске, регулируется содержание холестерина в составе крови, улучшаются обменные процессы в организме, а также ослабляются воспалительные процессы, происходящие в нем.*  *Регулярное употребление каракатицы стимулирует работу иммунной системы.*  *Полезен жир каракатицы, который является природным антибиотиком.*  *Он очень полезен при хронических бронхитах и пневмонии.* | *Вкуснейшее мясо каракатиц с тонким ореховым ароматом ценилось во все времена.*  *Особенно большим спросом у гурманов пользуются мелкие (от 20 г) каракатицы, из которых готовят салаты, закуски, пиццу и шашлычки.*  *Для основных блюд (в том числе для супов) используют моллюсков весом от 300 до 600 г.*  *Более крупные экземпляры используются редко, их мясо жестковатое.*  *Размораживать каракатицу лучше в холодной воде, обязательно промыв затем в проточной.*  *А главный секрет приготовления жареных каракатиц - правильно расположить на сковороде: сначала нужно поджарить «голову» (щупальцами вверх), а потом перевернуть каракатицу щупальцами вниз.*  *При варке каракатицу лучше опустить в закипающую воду, довести до кипения и варить на небольшом огне около 30 минут.* | *Аллергия на морепродукты.*  *Не стоит в большом количестве употреблять мясо этих моллюсков и из-за холестерина, присутствующего в них.*  *Особенно это касается лиц преклонного возраста, поскольку у них может развиться атеросклероз, а затем может случиться инфаркт или инсульт.* |
|  | *Крабы* | *Крабовое мясо необходимо человеку для нормальной работы щитовидной железы и мозга, поддержания в норме гормонального фона человека и обмена веществ.*  *Крабовое мясо помогает организму бороться с вирусами, благоприятно действует на состояние кожи, волос, ногтей, зубов и костей. Снижает уровень плохого холестерина, укрепляет иммунитет.*  *Благотворно влияет на зрение, на нервную систему, делает организм более выносливым в целом.*  *Сохраняет эластичность и поддерживает в тонусе сосуды и мышцы организма, защищает организм от вредного влияния окружающей среды.*  *Крабовое мясо полезно людям с заболеваниями сердечно - сосудистой системы, с проблемами пищеварения.*  *При малокровии крайне рекомендуется чаще включать в свой рацион крабовое мясо.*  *Большое значение имеет для людей с заболеваниями пищеварительного тракта.*  *Этот продукт способствует профилактике инфаркта и атеросклероза, полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 являются профилактикой онкологических заболеваний.*  *Благодаря тому, что мясо краба считается диетическим, его можно употреблять тем, кто заботится о своей фигуре.*  *Диетологи рекомендуют употреблять крабовое мясо 2-3 раза в неделю, желательно сочетая его с рисом, как делают в восточных странах.*  *Сочетание этих продуктов является идеально сбалансированным по составу, не отягощает организм и легко усваивается.* | *Мясо краба нежное и приятное на вкус, относится к деликатесам.*  *Все что употребляется в пищу человеком, находится в клешнях и ногах краба, а также, в тех соединениях ног, которыми они крепятся к телу животного.*  *Сероватый цвет свежего мяса краба не должен отпугивать – это его естественный цвет. Только после отваривания оно станет белоснежным, нежным и ароматным.*  *Основной способ приготовления крабов – варка: конечности краба закладываются в подсоленную кипящую воду и варят от 10 до 20 минут в зависимости от размеров. Краб должен стать насыщенного красного цвета.*  *После варки мясо может быть законсервировано или заморожено для длительного хранения.*  *Мясо крабов хорошо подходит для приготовления салатов, супов, соусов.*  *Очень хорошо мясо крабов сочетается с майонезом, лимонным соком, яйцами и зеленью петрушки.*  *Вкусна и крабовая икра.* | *Стоит воздержаться от употребления крабов страдающим аллергией на морепродукты.*  *Употреблять в пищу мясо крабов надо осторожно, так как оно может быть заражено бактериями из-за своеобразного питания этих морских обитателей.*  *А регулярное чрезмерное употребление зараженных крабов может привести к тяжелому токсическому отравлению, а также может спровоцировать потерю слуха, зрения, нарушения работы нервной системы.* |
|  | *Креветки* | *Несомненная польза креветок в их способности регулировать и поддерживать в норме гормональный фон, тем самым обеспечивая отличное самочувствие.*  *Проведенные во многих странах исследования, доказали эффективность употребления креветок даже при простудных заболеваниях.*  *Употребление креветок, даже в небольших количествах, способствует улучшению состояния иммунной системы и помогает бороться с аллергическими реакциями различных этиологий.*  *Креветки - отличный диетический продукт, что способствует поддержанию, а если требуется и снижению веса.*  *Польза креветок в их способности регенерировать и омолаживать ткани, предотвращая преждевременное старение организма, влиять на работоспособность эндокринной системы.*  *Научно доказано, что макро и микроэлементы, а также витамины в составе мяса креветок способны улучшать состояние кожных покровов, ногтей и волос.*  *Последние исследования доказали, что употребление креветочного мяса при таких заболеваниях как бронхит, астма и пневмония, способствует скорейшему выздоровлению и более легкому течению болезни.*  *Людям, больным раком также показано употребление креветок.*  *Креветки положительно влияют на состояние сердечно - сосудистой системы и способствуют ее укреплению.*  *Креветки помогают человеческому организму нормально расти и развиваться.* | *Креветки варят, жарят, припускают, запекают и используют в супах.*  *Креветки можно отварить, употреблять сырые, можно жарить.*  *Сегодня, очень часто креветки используют как основной ингредиент в различных салатах и закусках.*  *Для того что бы мясо в салате оставалось упругим и нежным, нужно точно знать сколько готовить креветки и как варить креветки правильно.*  *Креветки опускаются в уже кипящую подсоленную воду и варятся не более двух минут. Только так можно достичь того необыкновенно нежного и тающего вкуса.*  *Любая жарка креветок предполагает наличие сковороды с толстым дном, в которую щедро наливается оливковое масло.*  *Креветки выкладываются на уже разогретую сковороду и доводятся до готовности в течение трех-пяти минут.*  *Необыкновенным вкусом обладает сочетание с луком, авокадо, лимоном.* | *Вред креветок неоспорим при их неумеренном и слишком частом употреблении.*  *Только в этом случае содержащиеся в небольших количествах в мясе креветок холестерин и соли тяжелых металлов, могут нанести существенный удар по организму человека.*  *Креветки, выловленные в неблагополучных регионах и поставленные в торговлю сомнительными партнерами, опасны.* |
|  | *Лангуст*  *(десятиногий рак)* | *Лангуст является низкокалорийным продуктом, в котором отсутствуют углеводы, но есть белки. Это очень важно для тех, кто следит за своей фигурой.*  *Мясо данного ракообразного является природным источником белка и огромного количества аминокислот, которые незаменимы для строения тканей человека.*  *Употребление мяса лангуста поможет тем, кто страдает от болезней суставов, зубов и костей. Поможет функционированию сердечной мышцы, влияет на процесс свертываемости крови, сокращения мышц.*  *Стимулирует работу головного мозга, и оказывает положительное воздействие на центральную нервную систему.*  *С его помощью поддерживается кислотно-щелочное равновесие.*  *300 г мяса лангуста покрывают суточную потребность человека в йоде и меди.* | *Лангуста запекают, тушат, жарят, варят, а также добавляют в супы, салаты.*  *Для приготовления пищи годится только брюшко и хвост лангуста.*  *При варке лангуста опускают в кипящую воду и варят 15-20 минут.*  *О готовности лангуста говорит красный цвет его передней части туловища в панцире.* | *Лангуст может вызвать аллергическую реакцию, которая проявляется в виде сыпи, крапивницы, кожного зуда и отеков.*  *При индивидуальной непереносимости некоторых составляющих веществ лангуста от его употребления стоит отказаться, так как может наступить интоксикация.* |
|  | *Мидии* | *Регулярное употребление мяса мидий способно не только улучшить обмен веществ, но и укрепить иммунитет.*  *Мидии являются профилактическим средством от артрита, стимулируют кровообращение и активизируют процесс выведения шлаков и токсинов из организма.*  *Как и все морепродукты, мидии благотворным образом влияют на щитовидную железу, препятствуют возникновению нервных расстройств,* *помогают предотвращать раковые заболевания и защищают организм от вредных веществ, помогают восстановить силы после хронических и длительных болезней, умственных переутомлений и физических нагрузок.* | *Мидии отваривают, тушат в соусе, жарят, маринуют, коптят и солят. Можно приготовить суп, салат, рагу, пасту, плов, суфле с добавлением мидий.*  *При варке свежие мидии опустить в кипяток, варить 5-7 минут, пока не раскроются раковины, замороженные - 7-10 минут.*  *Блюдо, в состав которого входят мидии, съедать сразу. Хранить нельзя, тем более разогревать, можно отравиться.* | *Мидии противопоказаны людям склонным к аллергическим реакциям, и с нарушениями свертываемости крови.* |
|  | *Омары (лобстеры)* | *Употребление омаров позволяет защищать организм от злокачественных опухолей, укреплять иммунитет.*  *Выявлено, что он улучшает кроветворение, активизирует рост и работу клеток организма.*  *Если употреблять систематически, то, можно укрепить сосуды, снизить давление и восстановить работу нервной системы.*  *Употребление в пищу омаров благотворно влияет на состояние печени, состав крови, сердечно - сосудистой системы, предотвращая развитие атеросклероза.* | *Из мяса лобстера готовят салаты, соусы, вторые блюда, ароматные супы.*  *Самый элементарный способ приготовления лобстера – отварить его целиком в подсоленной воде в течение 6–7 минут.*  *Когда омара отваривают, он становится красным.* | *Лобстер противопоказан аллергикам. Не подходит для употребления в пищу людям, страдающим подагрой.*  *При неумеренном употреблении омары способствуют развитию сердечно - сосудистых заболеваний.* |
|  | *Осьминоги* | *Употребление мяса осьминога стимулирует деятельность клеток мозга, укрепляет иммунитет, положительно влияет на пищеварение, оптимизирует деятельность поджелудочной железы и пищеварения.*  *Тормозит процессы старения кожи, улучшает работу органов зрения, опорно - двигательной системы.*  *Можно использовать мясо осьминога в качестве профилактики против возникновения сердечно - сосудистых, онкологических заболеваний и депрессии.*  *Употребление мяса осьминогов снижает кровяное давление и уровень холестерина в крови, предотвращая атеросклероз.*  *Если кушать осьминогов, можно снизить риск развития бронхиальной астмы или значительно снизить симптоматику у тех, кто уже страдает от этого серьезного заболевания. Серьезно снизить риск развития болезни Альцгеймера. Но здесь важно контролировать уровень потребления калорий с жирами и не переедать.* | *Мясо данного морского существа считается диетическим, поскольку содержит много белков и очень мало жиров с углеводами.*  *Осьминога жарят, тушат, запекают, маринуют, фаршируют, используют как начинку.*  *Вареных осьминогов используют для приготовления салатов, блинчиков и закусок.*  *Осьминогов нужно варить 20-25 минут, накрыв крышкой, на небольшом огне до приобретения осьминогом кремового или нежно-розового цвета.* | *Противопоказано мясо осьминогов тем, у кого имеется аллергия и индивидуальная непереносимость.*  *Мясо моллюска содержит в себе микроскопических паразитов, поэтому если его обработать недолжным образом, то можно приобрести то, или иное заболевание.* |
|  | *Трепанг* | *Это единственное существо на Земле, в котором нет инфекций и микробов.*  *Его можно сравнить с ходячей природной аптекой, вобравшей в себя все ныне существующие средства для лечения болезней.*  *Трепанг способствует быстрому обновлению клеток организма и оказывает благоприятное воздействие практически на все органы и системы организма.*  *Он быстро восстанавливает работоспособность, дарит бодрость. Его полезно употреблять во времена тяжелых умственных нагрузок, он улучшает деятельность головного мозга, улучшает зрение.*  *Польза трепанга заключается в благотворном влиянии на кровь, он помогает вылечить туберкулез.*  *Регулярное потребление продукта снижает давление, что приводит к восстановлению проходимости сосудов сердца.*  *Он настоящее оружие в борьбе против вирусных, паразитарных, грибковых, опухолевых заболеваний. Применение его в пище приводит к быстрому торможению растущих паразитарных клеток.*  *Употребление в пищу мяса трепангов очень полезно для профилактики йододефицита и эндокринных нарушений. В нем содержатся вещества, положительно влияющие на работу щитовидной железы и нормализующие гормональный фон, а также поддерживающие оптимальный уровень сахара в крови.*  *Употребление в пищу мяса трепангов способствует регенерации тканей, укреплению костей и суставов, иммунной системы.*  *Помогает защитить организм от онкологических заболеваний.* | *Из трепанга готовят солянки, салаты, супы…*  *Его варят, тушат, запекают, жарят, засаливают и сушат.*  *Готовить трепанга просто. Его необходимо отварить поочередно в пресной и подсоленной воде по десять минут в каждой, а затем очистить от кожи и тушить с луком или с томатной пастой.*  *Время тушения зависит от того, какой консистенции вы хотите получить трепанга: чем дольше его тушишь, тем мягче он становится.*  *В продажу трепанги поступают в сушеном виде, покрытые специальной угольной пылью.*  *Перед приготовлением морепродукт предварительно отмачивают в холодной воде на протяжении полутора суток, при этом вода несколько раз меняется.*  *После вымачивания его разрезают и тщательно вычищают его брюшко, удаляя все внутренности. Отваривают трепанга около двух, иногда трех часов. Показатель готовности – мясо должно стать мягким.* | *Вред трепанга возможен от его немного возбуждающего эффекта, добавляет бессонницу, если кушать его на ночь.*  *Трепанг противопоказан людям, страдающим гиперфункцией щитовидной железы, тиреотоксикозом или индивидуальной непереносимостью морепродуктов.* |
|  | *Устрицы* | *Устрицы обладают успокаивающим действием на нервную систему, являются идеальным питанием для людей, заботящихся о своём здоровье и внешности, поддерживают здоровье волос, кожи и ногтей.*  *Благотворно влияют на кроветворную систему, врачи-гематологи отмечают пользу употребления устриц при лечении анемии.*  *Положительно воздействуют на нервную систему, оказывают общеукрепляющее действие на организм.*  *Устрицы являются профилактическим средством для болезней щитовидной железы, онкологических заболеваний, способны останавливать размножение клеток в злокачественных опухолях.*  *Повышают работоспособность и выносливость организма, положительно влияют на сердце и сосуды, препятствуя отложениям холестерина.*  *Кроме этого, регулярное потребление устриц улучшает эмоциональное состояние, устраняет раздражительность и помогает женщинам в лечении целлюлита.*  *При употреблении в пищу устриц повышается острота зрения, улучшается работа печени и почек, а также укрепляется костная ткань.*  *Устрицы являются идеальным компонентом диетического питания.* | *Устрицы – утонченный, изысканный и весьма дорогой деликатес, который ценится не только за свой вкус, но и за свои небывалые полезные свойства.*  *Обычно устриц употребляют живыми и сырыми, поданными на колотом льду и сбрызнутыми соком лимона.*  *Сегодня устрицы употребляют и после тепловой обработки (вареных, печеных, жареных), однако при воздействии высоких температур диастаза распадается, и польза устриц уменьшается.*  *Оттаявших после размораживания и плавающих в жидкости устриц готовят сразу же, второй раз их замораживать нельзя.*  *Отваривают их в течение одной минуты.* | *Не рекомендуется употреблять устриц при заболеваниях селезенки, желудка и кишечника.*  *Вред устрицы может проявиться в виде аллергической реакции, а также из-за неправильного хранения.* |