

СКОЛЬКО РЫБЫ НАДО ЕСТЬ?

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует употреблять не менее 3-4 порций рыбы в неделю.

Следует помнить,
что под порцией подразумевается
100 г
рыбного филе
(т.е. рыбы без кожи
и костей).



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

Оптимальные способы приготовления рыбы: отваривание, запекание или на пару – позволяют сохранить полезные свойства этого продукта и не набрать лишний вес.

Лицам, страдающим аллергией на рыбий белок, рекомендуется использовать в питании дополнительные источники омега-3 жирных кислот.

Продукты с наибольшим содержанием омега – 3 полиненасыщенных жирных кислот в 100 г :

- скумбрия 2,5 г
- сельдь 1,2 – 3,1 г
- лосось 1,0 – 1,4 г
- тунец 0,5 – 1,6 г
- форель 0,5 – 1,6 г
- семя льна 22,8 г
- грецкие орехи 6,8 г
- соя 1,6 г
- фасоль 0,6 г



У ВАС ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ? ХОТИТЕ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

В г. Кирове:

- Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Кировский клинико-диагностический центр»:
 - ◆ ул. Красноармейская, 30-б, ☎ 8-922-952-36-79
 - ◆ ул. К.Маркса, 47, ☎ 8-922-965-09-07
- Детский центр здоровья на базе КОГБУЗ «Детский клинический консультативно-диагностический центр», ул. Красноармейская, 53, ☎ (8332) 54-40-41

В районах Кировской области:

- Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Слободская центральная районная больница им. академика А.Н.Бакулева», г. Слободской, ул. Гагарина, 21, ☎ (83362) 4-36-69
- Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Вятскополянская центральная районная больница», г.Вятские Поляны, ул. Лермонтова, 2, ☎ (83334) 7-73-00
- Центр здоровья на базе КОГБУЗ Омутнинская центральная районная больница», г. Омутнинск, ул. Спортивная, 1, ☎ (83352) 2-22-40
- Детский центр здоровья на базе КОГБУЗ «Котельничская центральная районная больница» г. Котельнич, ул. Прудная, 33, ☎ (83342) 4-13-77



Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ»,
г.Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17



ПРИНЦИПЫ здорового питания

- 1 Частота приемов пищи 4–5 раз в день
- 2 Рацион питания должен состоять из разнообразных пищевых продуктов
- 3 Уменьшить употребление насыщенных жирных кислот
- 4 Употреблять обезжиренные молочные продукты или продукты с низким содержанием жира
- 5 Ограничить сладкое (легко усвояемые углеводы)
- 6 РЕГУЛЯРНО УПОТРЕБЛЯТЬ РЫБУ
- 7 Употреблять не менее 400 грамм фруктов и овощей в день
- 8 Регулярно употреблять в пищу блюда, содержащие крахмал и клетчатку
- 9 Избегать чрезмерного употребления соленых продуктов
- 10 Выпивать 1,5–2 литра жидкости (воды) в сутки
- 11 Контролировать вес
- 12 Стараться не употреблять алкоголь

Рыба - один из самых употребляемых продуктов. Мы едим разную рыбу: речную, морскую и океаническую, белую и красную, жирную и нежирную.

Тот, кто не ест рыбу, жалуется на усталость, и ему постоянно хочется спать. У таких людей снижены успехи в учебе или на работе. Так чем же так полезна рыба?

Рыба содержит необходимые нам витамины: А, Д, Е и минералы: йод, кальций, фосфор.

В составе рыбы есть качественный белок, который содержит меньше соединительных волокон, чем в мясе, поэтому легче усваивается и быстрее переваривается, также является источником нужных организму незаменимых аминокислот.

Важным для сохранения здоровья является и то, что в рыбе содержится большое количество омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, которые наш организм не способен образовывать сам.



Полиненасыщенные незаменимые жирные кислоты (омега-3) должны регулярно поступать с пищей в количестве

не менее 2 г в сутки

Самый выраженный эффект имеют омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, входящие в рыбий жир рыб холодных морей: сайра, семга, сельдь, скумбрия.



По содержанию жира рыба делится на три группы:

Жирная рыба (не менее 8% жира)	скумбрия, жирная сельдь, угорь, палтус, осетровые	210-250 ккал на 100 г
Рыба средней жирности (4-8% жира)	ставрида, судак, морской окунь, горбуша, тунец, карп, зубатка, форель и нежирная сельдь	120-140 ккал на 100 г
Рыба низкой жирности (не более 4%)	треска, навага, хек, минтай, лещ, речной окунь, щука, камбала, путассу	80-100 ккал на 100 г

РОЛЬ НЕЗАМЕНИМЫХ ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРНЫХ КИСЛОТ (ОМЕГА-3) ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА:

- предотвращают накопление жира в организме
- сдерживают развитие атеросклероза
- уменьшают боль, отечность и воспаление тканей
- расширяют сосуды и бронхи
- уменьшают свертываемость крови
- усиливают приток кислорода к тканям
- повышают выносливость
- улучшают состояние кожи, волос, ногтей, костей, зубов
- обеспечивают нормальное функционирование мозга (улучшают мыслительную способность, процессы запоминания и воспроизведения информации)
- крайне важны для формирования мозга и зрения ребенка

МОРЕПРОДУКТЫ

К нерыбным морепродуктам относятся: мидии, морской гребешок, крабы, креветки, трепанги, кальмары, морские водоросли (морская капуста) и др.



При малой жирности эти продукты являются источником полноценного белка, а по содержанию микроэлементов они намного превосходят мясо животных.

Морская капуста обладает низкой питательной ценностью, однако богата йодом и стимулирует двигательную активность кишечника. Положительно влияет на обмен холестерина при атеросклерозе.

Морская капуста противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах, заболеваниях кишечника с поносами, болезнях печени.

