Главное управление образования Гомельского облисполкома

Учреждение образования

«Мозырский государственный колледж строителей»

**Реферат**

Раздел: **Азбука здоровья**

Тема: **Чем полезна рыба?**

Разработчик:

учащийся группы ЭПБ-12

Мухаед С.Н.

Мозырь

2025**Чем полезна рыба?**

**Рыба – один из главных компонентов здорового питания, она полезна сразу по многим причинам.**

Рыба содержит белок со всеми незаменимыми аминокислотами, жиры и другие питательные вещества. К тому же это богатый источник витаминов и минералов. Однако этим польза рыбы не исчерпывается.

1. Белки и жиры рыб обладают высокой усвояемостью при употреблении в пищу. Белковых веществ из мяса рыбы усваивается больше, чем из мяса животных. Коэффициент усвоения белков мяса рыбы – 0,96, рыбьего жира – 0,91.

2. Известно, что рыба переваривается значительно быстрее, чем мясо наземных животных. Это свойство мяса рыбы не зависит от разницы аминокислотного состава, а обусловлено физико-химическими особенностями белков рыбы. Мясо рыбы после варки становится более рыхлым, легче пропитывается пищеварительными соками, а поэтому легче переваривается и, следовательно, быстрее усваивается.

3. В состав мяса рыбы входят в основном простые белки, причём преимущественно белки типа глобулинов (миозин, актин, актомиозин, тропомиозин), а также белки типа альбуминов (миоген, миоальбумин, глобулин). В мясе нежирных видов рыб больше миозина, поэтому оно обычно обладает высокой эластичностью. А мясо жирных видов рыб более нежное по консистенции. Ферментированное рыбное сырьё придаёт продукту своеобразный вкус, устойчивость при хранении и быстрое усвоение.

4. Наиболее значимым для организма человека считается соотношение полиненасыщенных жирных кислот, а именно относящихся к группе омега-3 и омега-6. По данным учёных, оптимальным считается соотношение омега-3 и омега-6 – 1:4, а в современном питании это соотношение колеблется 1:15 или 1:20, что вызывает дисбаланс в обменных процессах и приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

По данным учёных, при кулинарной обработке количество омега-3 и омега-6 жирных кислот не уменьшается, а в некоторых случаях даже увеличивается. Это связано с тем, что в рыбе они содержатся не в чистом виде, а входят в состав фосфолипидов клеточных мембран.

В рыбной продукции, особенно в морской, оптимальное сочетание физиологически необходимых жирных кислот. Поэтому в последнее время популярность рыбной продукции возрастает.