Главное управление образования Гомельского облисполкома

Учреждение образования

«Мозырский государственный колледж строителей»

**Реферат**

Раздел: **Азбука здоровья**

Тема: **Важность рыбы в питании человека**

Разработчик:

учащийся группы ЭПБ-12

Журавский А.В.

Мозырь

2025

|  |
| --- |
| **Важность рыбы в питании человека**  Рыба и рыбопродукты очень полезны для человеческого организма. Мясо рыбы отличается высокой пищевой ценностью, поэтому рыбные блюда широко используются в повседневном рационе, в детском и диетическом питании.  Полезность рыбы обусловлена, прежде всего, содержанием полноценного белка. Белки мяса рыб легко усваиваются организмом человека. Если телятина переваривается в организме человека за 5 часов, то рыба за 2 -3 часа.  Ценной составной частью рыб, особенно океанических, является жир. Содержание жира в разных видах рыб колеблется примерно от 1 до 20 процентов. Жир океанических рыб богат витаминами А и D.  Витамина А в рыбе содержится во много раз больше, чем в мясе, поэтому рыба является важным природным источником получения этого витамина. В мясе рыб содержатся водорастворимые витамины: в небольших количествах витамин С, а также комплекс витаминов группы В: В1, В2, В6, В12, витамины Н и PP, а также пантотеновая кислота.  В рыбе содержится много необходимых для организма человека минеральных элементов, среди которых преобладает фосфор, кальций, калий, натрий, магний, сера. А также железо, медь, марганец, кобальт, цинк, молибден, йод, бром, фтор и другие элементы, имеющие важное значение для организма человека.  Надо отметить, что в мясе пресноводных рыб, в отличие от морских, практически полностью отсутствует йод и бром.  Полезными продуктами питания являются также морские беспозвоночные и водоросли. В мясе беспозвоночных содержатся незаменимые аминокислоты, а также витамины. В морской капусте содержится много минеральных солей, особенно микроэлементов (кобальт, молибден, йод) и различных витаминов.  Рыба имеет высокую пищевую ценность и считается неотъемлемой частью рациона. В чем ее польза? Разбираемся!  **1. Содержит важные питательные вещества**  В [рыбе](https://atlant-group.info/product/ryba-optom/)содержится большое количество необходимых для организма веществ:  - микро- и макроэлементы: фосфор, йод, железо, кальций, селен, магний, калий, медь;  - легкоусвояемый белок;  - разные виды жирных кислот (Омега-3 и Омега-6);  - витамины группы В, наряду с А, Е, PP и D.  В зависимости от вида, рыба может содержать до 20% жира, который служит основным источником витаминов D и А. К жирным сортам рыбы относятся [горбуша](https://atlant-group.info/product/gorbusha/), [чавыча](https://atlant-group.info/product/chavycha/), [кета](https://atlant-group.info/product/keta/) и другие виды. Диетологи рекомендуют употреблять блюда из жирных рыб не менее 1-2 раз в неделю.  Большое количество полезных свойств содержит [треска](https://atlant-group.info/product/treska/), особенно ее печень. Она способствует укреплению костей, нормализуя содержание кальция.  **2. Снижает вероятность возникновения инсульта и инфаркта**  Белок, содержащийся в рыбе, препятствует сгущению крови и образованию тромбоцитов, которые могут закупорить кровеносные сосуды. Употребление не менее одной порции этого продукта в неделю станет хорошей профилактикой инфарктов, инсультов, аритмии и повышенного кровяного давления.  **3. Улучшает мозговую деятельность**  В рыбе содержится большое количество кислот Омега-3. Они влияют на развитие мозга, органов зрения и пр. Рыба рекомендуется пожилым людям, поскольку может предотвратить риск возникновения болезни Альцгеймера и других нейродегенеративных заболеваний.  **4. Способствует профилактике и лечению депрессии**  Жирные кислоты, содержащиеся в рыбе, повышают уровень дофамина и серотонина, из-за нехватки которых могут наблюдаться подавленное настроение и депрессия. Также они полезны при лечении различных психических болезней, например, биполярного расстройства.  **5. Сохраняет остроту зрения**  Еженедельное включение в меню всего 200 граммов рыбы способствует профилактике дегенеративных процессов в желтом пятне сетчатки, которые могут привести к полной потере зрения.  **6. Источник витамина D**  В 110 г порции горбуши, кеты, и других рыб семейства лососевых содержится суточная норма витамина D.  **7. Снижает риск аутоиммунных болезней**  Употребление рыбы уменьшает вероятность развития сахарного диабета, язвенного колита, рассеянного склероза и других аутоиммунных заболеваний.  **8. Предотвращает приступы астмы у детей**  Исследования доказывают, что регулярное употребление рыбы снижает вероятность возникновения астматических приступов у детей на 24%.  **9. Улучшает качество сна**  Это вызвано большим количеством содержащегося в продукте витамина D.  Рыба – незаменимый источник полезных ненасыщенных жиров и белка. Ее обязательно нужно включать в меню, чтобы всегда оставаться в тонусе и снабжать организм необходимыми питательными веществами. Трудно оспорить полезность рыбы в рационе питания человека, поэтому вкусные рыбные блюда должны быть на каждой кухне. |