

Роль рыбы и морепродуктов в нашем питании

Выполнила: учитель биологии и химии
МБОУ «Топкановская ООШ»
Нефедова Н.Е.

Рыба – незаменимый продукт в нашем рационе!

- Для отличной стимуляции деятельности мозга нужен фосфор, который содержится конечно же в рыбе.
- Йод очень важен для нормального роста и развития детей и подростков: он участвует в образовании костно-хрящевой ткани, синтезе белка, стимулирует умственные способности, улучшает работоспособность и уменьшает утомляемость.

Пищевая ценность рыбы.



- Белок 20 - 26 %,
- Жиры 0,1 – 30 %,
- Витамины: А и D, гр. В, Е, С, РР.
- Минеральные вещества: йод, фосфор, кальций, калий, натрий, магний.
- 20 аминокислот .



Основная пища в Японии это конечно же рыба. Рыбу японцы едят в любом виде. Очень популярна сырая рыба: суши из тунца и форели, тушеная скумбрия, суп из мидий, жареные гребешки, осьминог, маринованный в рисовом уксусе, жареные кальмары.

КРАБОВЫЕ ПАЛОЧКИ

сурими

□ Это рыбный фарш: филе перемалывают, перемешивают, тщательно промывают и очищают так, чтобы получился продукт практически без цвета, запаха и вкуса. После этого в рыбную массу добавляют подсластители, растительное масло, крахмал, консерванты, стабилизаторы, усилители вкуса, ароматизаторы (со вкусами крабов, креветок...) и красители.

КРАСНАЯ ИКРА



- Польза красной икры заключается в ее составе. В ней высокое количество белка, а он жизненно необходим для развития ребенка и нормального существования взрослого человека.
- Как многие морепродукты, деликатесное лакомство содержит жирные кислоты, они чрезвычайно важны для организма. Нехватка или дисбаланс микроэлементов приводят к развитию астмы и онкологии, возникновению проблем с сердечнососудистой системой, депрессиям и ожирению.

ЧЕРНАЯ ИКРА



Польза черной икры заключается в настоящем кладезе питательных веществ и микроэлементов. В ее состав входит селен — самый важный компонент защищающий организм от развития раковых опухолей; железо, повышающее защитные функции организма; магний, укрепляющий сердечнососудистую систему; фосфор — строительный материал для костной ткани.

Уникальная польза черной икры из-за высокой концентрации в деликатесе жирной кислоты Омега-3 заключается в регулировании обменных процессов в организме, укреплении нервной и иммунной систем, регулировании кровяного давления, оказывает противовоспалительное действие.

МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ



- Польза морских гребешков заключается в содержании в их мясе йода, фосфора, кальция, меди, железа. Интересен тот факт, что кальций, содержащийся в продукте, усваивается полностью, в отличие от лекарственных препаратов с содержанием этого вещества. Естественно польза морских гребешков незаменима для людей с заболеваниями костной ткани и суставов, артритами, ревматизмами, подагре.

ТРЕПАНГИ

- Из-за целебных свойств этого животного его называют «золотым запасом морей». Люди, живущие на побережье, его ценят намного выше, чем других морских обитателей в своем рационе.
- Это единственное существо на Земле, в котором нет инфекций и микробов. Даже в месте его обитания на несколько метров вокруг только чистая вода, он уничтожает все болезнетворные бактерии. Ни один другой морской обитатель планеты не содержит в себе такой богатый состав полезных веществ.



УСТРИЦЫ



- Польза устриц тщательно изучены учеными, которые сходятся во мнении о том, что продукт очень благоприятно воздействует на человека, а некоторым просто необходим. Дело в том, что в них присутствуют витамины группы Д, дефицит которых сегодня ощущает каждый второй человек на планете. Если его не хватает в организме, это отражается появлением рахита и повышенным риском заболеть онкологическим заболеванием. Кроме того, благодаря этим витаминам мы способны усваивать кальций.

МОРСКАЯ КАПУСТА

- Водоросли — достаточно популярная пища народов живущих у моря.
- Капуста растет в Охотском, Карском, Белом и Японском морях.
- Польза морской капусты проявляется у людей с нарушенным содержанием йода в организме. Для человека с дефицитом йода, водоросли просто спасение и быстро поднимут его уровень, если употреблять ламинарию по 40 грамм ежедневно.



креветки



- За счет высокого содержания белка креветки хорошо утоляют аппетит. В тельце маленького рачка заключено достаточное количество вит. В12 обеспечивая выработку гемоглобина.

Польза рыбы и морепродуктов в жизни человека на лицо – это богатырское здоровье, стойкий иммунитет, крепкий сон. Не стоит покупать дорогостоящие лекарства, чтобы продлить свою жизнь и исцелиться,- достаточно правильно питаться.



Источники информации

- <http://www.rasteniya-lecarstvennie.ru/7506-ryba.-moreprrodukty.-polza-v-racione-cheloveka.html>
- <http://doktorshen.ru/pitanie10-moreprodykt.php>
- <http://www.skalpil.ru/992-znachenie-ryby-v-pitanii-cheloveka.html>
- <http://www.skalpil.ru/2063-polza-chernoy-ikry.html>
- <http://www.skalpil.ru/2057-v-chem-polza-krasnoy-ikry.html>
- <http://www.skalpil.ru/992-znachenie-ryby-v-pitanii-cheloveka.html>
- <http://www.muravushka.ru/zdorovoe-pitanie/recipes/midii-i-midioly-ustritsy-i-myaso-meduzy>

ПРИЯТНОГО

АППЕТИТА И ДОБРОГО

ЗДОРОВЬЯ!

