

The background is a light blue gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

МОРЕПРОДУКТЫ И БЛЮДА ИЗ НИХ

ПОНЯТИЕ МОРЕПРОДУКТ

- ПОНЯТИЕ МОРЕПРОДУКТЫ ИСПОЛЬЗУЮТ В ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ ДЛЯ ОБОЗНАЧЕНИЯ ВСЕХ СЪЕДОБНЫХ ОБИТАТЕЛЕЙ МИРОВОГО ОКЕАНА. ХОТЯ РЫБА И ОТНОСИТСЯ К МОРСКИМИ ЖИТЕЛЯМИ, ЭТОТ ПРОДУКТ ВЫДЕЛЯЮТ В ОТДЕЛЬНУЮ ГРУППУ И НЕ ПРИЧИСЛЯЮТ К МОРЕПРОДУКТАМ. ДАРЫ МОРЯ ПРИМЕНЯЮТ И НЕ ТОЛЬКО В КУЛИНАРИИ, НО И В МЕДИЦИНЕ, А ТАК ЖЕ В ХИМИЧЕСКОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ. ПРАКТИЧЕСКИ КАЖДЫЙ ВИД МОРЕПРОДУКТОВ ОБЛАДАЕТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫМИ ПОЛЕЗНЫМИ СВОЙСТВАМИ, КОТОРЫЕ ОКАЗЫВАЮТ БЛАГОПРИЯТНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЗДОРОВЬЕ И САМОЧУВСТВИЕ ЧЕЛОВЕКА.



ПОЛЬЗА МОРЕПРОДУКТОВ

- ПОЛЬЗА МОРЕПРОДУКТОВ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ НА ВСЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ В ЦЕЛОМ. ОДНАКО, НАИБОЛЬШУЮ ПОЛЬЗУ МОРЕПРОДУКТЫ ПРИНЕСУТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЕ, Т.К. СОСТАВ ОБИТАТЕЛЕЙ ГЛУБИН ОБОГАЩЕН ЖИРНЫМИ ПОЛИНАСЫЩЕННЫМИ КИСЛОТАМИ ОМЕГА-3, 6. ПОМИМО ТОГО МОРЕПРОДУКТЫ ВЛИЯЮТ НА УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА. МОРЕПРОДУКТЫ ПОМОГАЮТ В НОРМАЛИЗАЦИИ ПИЩЕВАРЕНИЯ И ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ.



ПОЛЬЗА МОРЕПРОДУКТОВ

- КО ВСЕМУ ПРОЧЕМУ ЧАСТОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ В ПИЩУ МОРЕПРОДУКТОВ ПОМОГАЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА В РАБОЧЕМ СОСТОЯНИИ. ЛЮДИ, КОТОРЫЕ РЕГУЛЯРНО УПОТРЕБЛЯЮТ В ПИЩУ МОРЕПРОДУКТЫ РЕЖЕ ПОДВЕРЖЕНЫ СТРЕССАМ И ДЕПРЕССИЯМ. МОРЕПРОДУКТЫ - ЭТО НАСТОЯЩАЯ КЛАДЕЗЬ ВИТАМИНОВ, ПОЭТОМУ СТОИТ ОБРАТИТЬ БОЛЕЕ ПРИСТАЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ НА ПОЛЕЗНЫЕ И НЕВЕРОЯТНО ВКУСНЫЕ ДАРЫ МОРЕЙ И ОКЕАНОВ.



ОСТОРОЖНОСТЬ НЕ ПОМЕШАЕТ



ПРИ ВСЕЙ СВОЕЙ ПОЛЕЗНОСТИ МОРЕПРОДУКТЫ МОГУТ НАНЕСТИ НЕМАЛЫЙ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ЕСЛИ НЕ ЗНАТЬ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ.

- МОРСКАЯ РЫБА, ОСОБЕННО ХИЩНАЯ, МОЖЕТ СОДЕРЖАТЬ В СВОЕМ СОСТАВЕ РТУТЬ. ЧТО КАСАЕТСЯ МОЛЛЮСКОВ И ПРОЧИХ МОРЕПРОДУКТОВ, - В НИХ МОГУТ НАХОДИТЬСЯ ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ТЯЖЕЛЫЕ МЕТАЛЛЫ. КРЕВЕТКИ, КАЛЬМАРЫ И МИДИИ ИНОГДА СТАНОВЯТСЯ НАСТОЯЩИМ СКЛАДОМ МЫШЬЯКА, КОТОРЫЕ СПОСОБЕН ВЫЗВАТЬ ТЯЖЕЛОЕ ОТРАВЛЕНИЕ.

БЛЮДА ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

- ЗООЗАЩИТНИКИ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ ОСУЖДАЮТ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛОБСТЕРОВ И КРАБОВ, ОТВАРИВАНИЕ ЗАЖИВО - НАСТОЯЩАЯ ПЫТКА, НО ЛЮБИТЕЛИ ПОЛАКОМИТЬСЯ ОМАРАМИ И КРАБАМИ ОПРАВДЫВАЮТ СЕБЯ ТЕМ, ЧТО МОРСКИЕ ГАДЫ НЕ ЧУВСТВУЮТ БОЛЬ, ЧТО В КОРНЕ НЕВЕРНО.



КРЕВЕТКИ В БЛЮДАХ

- КРЕВЕТКА УЖЕ ДАВНО СТАЛА ЛЮБИМЫМ И ВСЕМИРНО ИЗВЕСТНЫМ БЛЮДОМ. НО ТАК И НЕТ ЕДИНОГО МНЕНИЯ ПО ПОВОДУ КРЕВЕТОЧНОЙ ВЕНЫ, НУЖНО ЛИ ЕЁ УДАЛЯТЬ ПЕРЕД НЕПОСРЕДСТВЕННЫМ УПОТРЕБЛЕНИЕМ В ПИЩУ. ПО ФАКТУ, *ВЕНА У КРЕВЕТКИ - ЭТО КИШЕЧНИК*, И ВЕРОЯТНЕЕ ВСЕГО, ТАМ ВСЕ ОСТАЮТСЯ ОСТАТКИ ПИЩИ.
- МНОГИЕ ЦЕНИТЕЛИ МОРЕПРОДУКТОВ СЧИТАЮТ, ЧТО НАЛИЧИЕ ВЕНЫ ВЛИЯЕТ НА ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА БЛЮДА. **УБИРАТЬ ЕЕ ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ ИЛИ НЕТ, ЛИЧНОЕ ДЕЛО КАЖДОГО ГУРМАНА, ВРЕДА ЗДОРОВЬЮ ОНА НЕ НАНОСИТ.**



УСТРИЦЫ В БЛЮДАХ

- НЕЖНОЕ МЯСО УСТРИЦЫ ЦЕНИТСЯ СРЕДИ ГУРМАНОВ СОТНИ ЛЕТ. ДЕЛИКАТЕС ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ САЛАТОВ, ИХ ПОДАЮТ В СВЕЖЕМ ВИДЕ, ЗАПРАВЛЯЯ [ЛИМОНОМ](#), ДОБАВЛЯЮТ В ПЕРВЫЕ БЛЮДА.
- ПОЛЬЗА И ВРЕД 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.



ОСЬМИНОГИ В БЛЮДАХ

- ИНТЕРЕСНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ЭТИХ МОЛЛЮСКОВ – У НИХ ЕСТЬ ЦЕЛЫХ 3 СЕРДЦА, КОТОРЫЕ ГОНЯЮТ ПО ТЕЛУ ГОЛУБУЮ КРОВЬ.
- ПОЛЬЗА И ВРЕД ОСЬМИНОГОВ ПО ДОСТОИНСТВУ ОЦЕНЕНЫ ЯПОНСКИМИ ПОВАРАМИ ИЗ НИХ ГОТОВЯТ ВКУСНЫЕ БЛЮДА — ТАКОЯКИ И СУШИ.
- ДЛЯ ЛЕЧЕБНЫХ ЦЕЛЕЙ ПОЛЬЗА ОСЬМИНОГОВ ДОСТАТОЧНО ВЕЛИКА, В МЯСЕ СОДЕРЖАТСЯ НЕЗАМЕНИМЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3. ПОСЛЕДНИЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАЛИ ЧТО ЛЮДИ, УПОТРЕБЛЯЮЩИЕ ЖИРНУЮ РЫБУ, ИМЕЮЩУЮ В СОСТАВЕ ОМЕГА-3, ПРАКТИЧЕСКИ ИЗБАВЛЕНЫ ОТ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА И АТЕРОСКЛЕРОЗА. ЭТИ ВЕЩЕСТВА ТАКЖЕ ОБЛАДАЮТ СПОСОБНОСТЬЮ НОРМАЛИЗОВАТЬ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ И НЕОБХОДИМЫ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ РАБОТЫ МОЗГА



КАЛЬМАР В БЛЮДЕ

МНОГИЕ ПО ПРАВУ ОТДАЮТ ПРЕДПОЧТЕНИЕ КАЛЬМАРАМ. ВПОЛНЕ ЕСТЕСТВЕННО, ЧТО ПОЛЬЗА И ВРЕД КАЛЬМАРОВ СТАЛИ ПРЕДМЕТОМ ДЛЯ ИЗУЧЕНИЯ СПЕЦИАЛИСТАМИ ОТ МЕДИЦИНЫ И ДИЕТОЛОГАМИ.

СЧИТАЮТ, ЧТО ПОЛЬЗА КАЛЬМАРОВ В ЕГО ПОТРЯСАЮЩИХ ВКУСОВЫХ КАЧЕСТВАХ И СОСТАВЕ, КОТОРЫЙ ПО МНОГИМ ПОКАЗАТЕЛЯМ БОГАЧЕ, ЧЕМ МЯСО ПТИЦЫ ИЛИ ЖЕ [ГОВЯДИНА](#). В НЕМ ОГРОМНОЕ КОЛИЧЕСТВО БЕЛКОВ И ВИТАМИНОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ ГРУППЫ В, ВИТАМИН Е, С И РР. КРОМЕ ТОГО, МЯСО КАЛЬМАРОВ СОДЕРЖИТ ЦЕЛЫЙ РЯД НЕОБХОДИМЫХ ЧЕЛОВЕКУ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ, ТАКИХ КАК МЕДЬ, ФОСФОР, СЕЛЕН И ЙОД, ЖЕЛЕЗО И МНОГИЕ ДРУГИЕ. КСТАТИ, НИ ДЛЯ КОГО НЕ ТАЙНА, ЧТО ЙОД КРАЙНЕ НЕОБХОДИМ ЧЕЛОВЕКУ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ В НОРМАЛЬНОМ ЗДОРОВОМ СОСТОЯНИИ ЩИТОВИДНУЮ ЖЕЛЕЗУ И ЭНДОКРИННУЮ СИСТЕМУ В ЦЕЛОМ.



ВОТ ТАК ВЫГЛЯДЯТ МОРЕПРОДУКТЫ ДО ПРИГОТОВЛЕНИЯ



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !

