

О пользе суши

Рис – самый используемый компонент в мире, а рыба – диетический, очень полезный продукт. Основным аргументом в пользу этих блюд неоспорим: именно японцы – главные долгожители планеты.

К тому же сегодня из типично японского блюда суши переходят в разряд интернациональных. Его ценят и за сбалансированность компонентов, и за низкую калорийность. Если рассматривать зарубежную кухню, то вряд ли кто-то поспорит с тем, что именно суши с высоким содержанием в морской рыбе йода и цинка, а также полиненасыщенных жирных кислот омега-3 больше подходит организму белорусов, нежели также заимствованные гамбургеры или пицца.

Основную пользу этого японского деликатеса обуславливает свежая (иногда копченая) морская рыба. В ней содержатся ценные полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, которые снижают уровень холестерина и триглицеридов в крови, уменьшают образование тромбов в сосудах, способствуют улучшению деятельности головного мозга и сердечной мышцы.

Причем отсутствие термической обработки рыбы играет положительную роль – не происходит чрезмерного разрушения полезных жирных кислот, незаменимых аминокислот, которыми богат белок рыбы.

Если в составе суши есть морепродукты (устрицы, креветки и др.), а также икра рыб – это дополняет блюдо множеством витаминов и важных микроэлементов, необходимых для нормального кроветворения и функционирования щитовидной железы.

Важный плюс – удачное сочетание рыбы и растительных составляющих (морские водоросли нори, рис, авокадо, перец, огурец, салат и др.), что делает суши сбалансированным блюдом и обогащает наш организм биологически активными веществами, клетчаткой, которые способны связываться и выводить из организма тяжелые металлы, радионуклиды, различные токсины, излишки холестерина.

Соблюдение во время приготовления этого блюда санитарных правил, использование только свежих продуктов – гарантия того, что это блюдо принесет пользу вашему организму. Единственным ограничением к употреблению суши может быть аллергическая реакция на морскую рыбу (морепродукты) или индивидуальная непереносимость других ингредиентов. Но рецептов суши очень много, и всегда можно выбрать то, что подойдет именно вам.

Врач-гигиенист

Е.В. Кустрей