

## **О пользе рыбы.**

Рыба – не мясо! Рыба, как и мясо, – отличный поставщик необходимых организму животных белков. Однако в отличие от мяса рыбный белок содержит меньше соединительных волокон, а потому легче усваивается и быстрее переваривается. К тому же по сравнению с мясом рыба менее калорийна, а потому ее без опасений можно есть даже тем, кто мечтает расстаться с лишними килограммами.

В целом рыбный белок ничем не уступает мясному – он содержит те же незаменимые аминокислоты, в том числе тауриновую, которая способствует профилактике сердечно-сосудистых и нервных заболеваний. Наиболее богаты таурином океанические рыбы, креветки и кальмары. Еще одно несомненное достоинство рыбы – большое количество полезных жирных кислот. Благодаря им у любителей рыбы, как правило, хорошее зрение, крепкие нервы, низкий уровень вредного холестерина, здоровое сердце, у них редко обнаруживают различные опухолевые заболевания, да и живут они дольше мясоедов. Витаминов под рыбьей чешуей тоже достаточно. Там найдутся витамины группы В (не дают впасть в осеннюю депрессию и улучшат состояние кожи и волос), витамин А (нужен для хорошего зрения), витамин D (спасет от рахита в детстве и от остеопороза в старости), витамин Е (защитит от неблагоприятной экологии и раннего старения).

Ну и, конечно же, все представители «плавникового» семейства содержат целый набор микроэлементов. Есть в них фосфор и фтор, которые избавят от лишних визитов к стоматологу, калий приводит в норму артериальное давление, селен укрепит иммунитет и спасет от частых перепадов настроения. Однозначно ответить на вопрос, какая рыба, морская или речная, полезнее, трудно. Речная – менее калорийна, в ней много легкоусвояемого белка. Тогда как в морской больше жирных кислот. Кроме того, морская рыба – еще и замечательный источник йода, без которого невозможен нормальный обмен веществ, хорошая работоспособность и высокий интеллект.

Современная медицина использует много веществ, получаемых из рыбы и морского зверя. Широко применяется в медицине рыбий жир из печени трески. Жир трех иглой колюшки способствует быстрому заживанию ран. В настоящее время научно установлено, что ткани многих видов рыб обладают антибактериальными свойствами. Из рыбы получают инсулин, панкреатин, ком-полон и другие лекарства.