

Рыба – обязательная составляющая сбалансированного рациона. Это отличный источник белка, который легко усваивается, полезных жиров, витаминов и микроэлементов. Диетологи рекомендуют включать рыбные блюда в меню несколько раз в неделю – это особенно важно для развивающегося детского организма.



Чем полезен карп



Карп – рыба семейства карповых, источник нескольких важных веществ. Так, в его мясе **много витамина D**, который повышает иммунитет, улучшает мышечный тонус, необходим для функционирования щитовидной железы и нормальной свертываемости крови. Есть и **витамины группы В** – **особенно много В12**, нужного для созревания эритроцитов и предотвращающего развитие анемии.

В карпе содержатся **калий**, полезный для нервной системы и поддерживающий здоровье сердца; **кальций и фосфор**, играющие важную роль в формировании костей и зубов; **цинк**, повышающий концентрацию внимания и улучшающий память; некоторые другие элементы: **марганец, хром, селен**.

Еще одна важная составляющая мяса карпа – полиненасыщенные **жирные кислоты омега-3**. Они необходимы организму для нормальной работы головного мозга, кровообращения, правильного обмена веществ.

Чем полезна селедка



Сельдь – одна из самых распространенных и полезных рыб. Она **богата омега-3** полиненасыщенными жирными кислотами, которые важны для здоровья сердечно-сосудистой системы, служат профилактикой возникновения атеросклероза, повышают сопротивляемость организма инфекциям, поддерживают органы зрения и репродуктивную систему.

В сельди **много витаминов группы В, особенно В12** – он нужен для образования эритроцитов, развития нейронов и синтеза ДНК; нехватка В12 может привести к анемии. **Есть и витамин D** – около 300% суточной нормы в 100 г продукта. Этот нутриент помогает усваивать кальций и фосфор, необходимые для твердости костей, укрепляет иммунитет, уменьшает воспаления.

В рыбе содержится огромное количество полезных минералов: **натрий, фосфор, селен, хром, йод** и другие. Сельдь также ценный источник легкоусвояемого белка и прекрасно восполняет энергетические потери, что особенно важно для зимнего рациона.

Чем полезна камбала



Камбала относится к низкокалорийным продуктам с малым содержанием жиров при большом количестве белка (19–20 г в 100 г). Также в ней много фосфора, йода и калия, есть натрий, кальций и селен, витамины В12, С, А, D, Е, полиненасыщенные жирные кислоты омега-3.

Употребление таких продуктов, как камбала, помогает снизить риск развития ожирения, диабета 2-го типа, сердечно-сосудистых заболеваний, остеопороза.

Чем полезна треска



Эта доступная белая рыба **относится к нежирным видам** – в ней до **4% жира**, калорийность не превышает **70–100 ккал на 100 г**. Зато белка в ней **много**: около 16 г на 100 г. Это делает треску идеальным блюдом не только для приверженцев здорового питания, но и для спортсменов. Кроме того, рыба **содержит полный набор всех нужных человеку аминокислот**.

В треске есть необходимые организму микроэлементы – **фосфор, кальций, калий, магний и многие другие**. Они укрепляют кости, а также улучшают работу мозга и сердечно-сосудистой системы.

Чем полезна сайра



Сайра – небольшая морская рыба, которая **содержит множество витаминов и полезных аминокислот**. Ее употребление в пищу улучшает работу головного мозга и сердечно-сосудистой системы. **Витамин D** в составе помогает сохранить крепость костей и здоровье щитовидной железы, нормализовать артериальное давление и сердечный ритм.

Витамины группы В укрепляют защитные функции клеток, помогают им получать необходимую энергию и нормализуют работу нервной системы. Также в ней есть **калий, фосфор, магний, йод, кобальт, медь, хром, цинк**. Интересно, что консервированная сайра не проигрывает свежей по своим полезным свойствам, а в некоторых случаях даже выигрывает.

Минтай – суперфуд для мозга



Эта морская рыба из семейства тресковых, обладающая многими полезными качествами. Среди ее преимуществ – **высокое содержание витаминов группы В**, которые важны для работы центральной нервной системы и головного мозга.

В рыбе много йода, что делает ее отличным средством для профилактики заболеваний щитовидной железы. Этот элемент важен и для развития интеллекта. Доказано, что недостаток йода в организме ребенка приводит к снижению интеллектуальных способностей. Из минералов в минтае есть также **фтор, калий, кальций и фосфор**.

Еще один ценный нутриент – **полиненасыщенные жирные кислоты класса омега-3**, положительно влияющие на состояние сердечно-сосудистой системы, головного мозга, иммунной системы.

Минтай – нежирная рыба, поэтому ее можно использовать в диетическом питании. Главное, выбрать полезный способ приготовления.