**Существует шесть веских причин включать жирные виды рыб, особенно морские, в свое меню.**

1. Жирные виды рыбы считаются самыми полезными. **Рыба жирных сортов укрепляет сердечно- сосудистую систему, так как доказано, что в ней много омега-3 полиненасыщенных жирных кислот.** Они способствуют предотвращению сердечно- сосудистых заболеваний, уменьшают риск возникновения тромбов в сосудах и способствуют улучшению кровотока в капиллярах. Наибольшая концентрация омега-3 полиненасыщенных жирных кислот в сельди, а так же в тунце и лососевых- семге, и фореле, а так же в скумбрии, сардинах. Включение ее в рацион снижает риск развития атеросклероза, инфаркта и инсульта, стабилизирует артериальное давление.

2.  **Функция мозга часто с возрастом ухудшается и возрастает опасность в серьезном нейродегенеративном заболевании под названием болезнь Альцгеймера.** Полиненасыщенные жирные кислоты, которые в большом количестве содержатся в жирных сортах рыбы, из пищеварительной системы вместе с кровью переносятся в мозг. Там они проходят сложный процесс трансформации и превращаются в биологически активные вещества, которые регулируют ряд важных для мозга процессов. Особенно они защищают клетки нервной системы от негативных факторов. Доказано, что люди, которые питаются правильно, в том числе часто употребляют жирную морскую рыбу, употребляют много овощей, зелени, фруктов, орехов, растительных масел, реже страдают таким заболеванием.

**3. Жирная рыба очень полезна для женщин**, так как содержит витамины красоты и молодости- А, Д, Е, а так же кобальт, предупреждающий появление седины.

**4. Депрессия**- распространенное психическое состояние. Для него характерны плохое настроение, грусть, снижение уровня энергии и потеря интереса к жизни и занятиям. **Омега-3 жирные кислоты могут бороться с депрессией и значительно повысить эффективность антидепрессантов.** Рыба так же регулирует количество нейромедиаторов. Таких как серотонин и дофамин, благодаря которым у человека повышается настроение. Рыба и омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты, которые не синтезируются в организме а поступают в организм с продуктами питания, в частности с жирными сортами рыб, так же могут помочь при других психических заболеваниях.

**5. Доказано, что омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты помогают предотвратить бронхиальную астму за счет снижения в организме иммуноглобулинов Е.** Это антитело вызывает проблемы дыхания у некоторых людей, страдающей бронхиальной астмой.

**6. Дефицит витамина Д может быть связан с ухудшением качества сна.** Восполнить его поможет рыба жирных сортов. Она же полезна содержащимся в ней витамином В6, который необходим для синтеза мелатонина в организме. Блюда из тунца, лосося и других жирных рыб, съеденные перед сном, помогут сделать сон спокойным и качественным.

Таким образом, все виды рыб полезны для здоровья человека и особенно самые полезные- это жирные сорта рыб. Они содержат много жирорастворимых питательных веществ, которые уменьшают риск развития многих заболеваний. Такую рыбу рекомендуют есть минимум 1-2 раза в неделю или в среднем 100 грамм в неделю. **И не забывайте, что как минимум, 3 сорта рыбы почаще должны быть в вашем рационе:** красные сорта рыб, являющиеся в большом количестве источником омега-3 полиненасыщенных жирных кислот; карп, содержащий много магния, который укрепляет костно-мышечную систему; сельдь, которая насытит ваш организм витамином Д, а значит не даст развиться остеопорозу и патологическим переломам костей, укрепит иммунитет, предотвратит вирусные и другие болезни.

Не рекомендуется употреблять красную рыбу людям с пищевой непереносимостью, а ограничить ее употребление в пищу при проблемах с желчным пузырем и заболеваниями печени.

Все хорошо в меру!

 Исполнитель:

Чернявская Н.М, врач-гигиенист ГУ «Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района г. Минска, тираж 200 экз

Государственное учреждение

«Центр гигиены и эпидемиологии Ленинского района г. Минска»

Чудо- рыба



Минск 2022