



## ARTICLE INFO

Received: 25<sup>th</sup> October 2022  
Accepted: 03<sup>rd</sup> November 2022  
Online: 06<sup>th</sup> November 2022

## KEY WORDS

*Питании, витамины, рыбы, белков, минеральных веществ.*

В рыбе содержатся (в %) : белки – от 13 до 23, жир – от 0,1 до 33, минеральных веществ – от 1 до 2, вода – от 50 до 80, витамины А, D, E, B2, B12, PP, C, экстрактивные вещества. В состав белков рыбы входят незаменимые аминокислоты, необходимые организму для построения новых клеток и тканей, поэтому белки рыбы называют полноценными. К ним относятся альбумины, глобулины, нуклеопротеиды и др. Белок соединительной ткани – коллаген – относится к неполноценным, под действием тепловой обработки он легко видоизменяется, переходя в клейкое вещество – глютин. Благодаря своей структуре рыба очень легко усваивается организмом человека. Мышцы вместе с жировой и соединительной тканью является основной съедобной частью рыбы, которая составляет приблизительно половину всей массы. По содержанию жира рыбы условно делят на три категории: тощую – до 2 % жира, средней жирности – от 2 до 5,

## ЗНАЧЕНИЕ РЫБЫ В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

<sup>1</sup>Китаева Н.Х., <sup>2</sup>Рахимова Д.Х., <sup>3</sup>Аъзамов А.С.

<sup>1</sup>Кафедра факультетской терапии  
Ферганский медицинский институт общественного  
здравоохранения,

<sup>2</sup>Кафедра зоологии и общей биологии  
Ферганский государственный университет.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.7298426>

## ABSTRACT

*Рыба является необходимым продуктом питания. По своему химическому составу она немного уступает мясу домашних животных, а по содержанию минеральных веществ, витаминов и степени усвояемости белков превосходят мясо.*

жирную – от 5 до 15 %. Рыбу с содержанием жира от 5 до 15 %. Рыбу с содержанием жира от 15 до 33 % относят к особо жирной. Количество жира в рыбе зависит от ее вида, возраста, места вылова и время года. Содержание жира влияет на вкусовые качества рыбы и ее кулинарное использование. Жир рыбы легко плавиться и усваивается организмом человека, а присутствие витаминов Д и А значительно повышает его ценность. Наибольшее количество жира содержат такие рыбы, как угорь, минога, осетровые, лососевые, сельдевые, угольная рыба и др. К тощим рыбам относят треску, щуку, судака, окуня, корюшу. Морская рыба богата минеральными веществами – фосфором, натрием, кальцием, калием, а также микроэлементами йодом, медью, кобальтом, марганцем и др. Благодаря присутствию большего количества йода рыбу причисляют к диетическим продуктам и рекомендуют включать в питание пожилых людей.



Экстрактивные вещества в процессе тепловой обработки переходят в бульон. Они состоят из креатина, креатинина, способствующих возбуждению аппетита и секреторной деятельности желудка. Специфический запах, особенно резкий у морской рыбы, обусловлен присутствием в ней азотистых веществ – аминов. Людям, страдающим от лишнего веса, просто идеально подходит речная рыба, которая содержит 2,5 грамма жиров на 100 грамм веса. А страдающим сахарным диабетом есть её можно без всяких ограничений, потому что количество углеводов в ней ничтожно мало – всего 0,1%. Рыба, конкурирующая в этом плане с курятиной, является прекрасным источником белка высокого качества, который содержит все необходимые для нормальной жизнедеятельности аминокислоты. Она также выгодно отличается от мясного белка наличием метионина. Из-за того, что коллаген, из которого состоит соединительная ткань, обладает свойством быстрого перехода в растворимую форму, рыба легко разваривается, а её ткани становятся рыхлыми, благодаря чему происходит максимальное и быстрое усвоение всех питательных веществ. К самым богатым на содержание белков рыбам относят лосося, форель, сёмгу, белугу, проще сказать, что всех представителей отрядов осетровых и лососевых. Большое значение в питании человека блюд из рыбы подкрепляется также большим показателем пищевой ценности благодаря повышенному содержанию жирных кислот. Больше всего это относится к жирным морским сортам рыбы – лососю, скумбрии,

сельди, форели, сёмги и прочим. Полиненасыщенные кислоты являются обладателями большой физиологической активности, оказывают благотворное влияние на межклеточные процессы, обладают противовоспалительными свойствами, снижают уровень содержания жиров в крови и помогают в снижении массы тела. Целебные свойства рыбы. Человек знал о пищевых и целебных свойствах рыбы всегда. Она была востребована и в питании, и в лечебных целях. Рыбный клей использовали в качестве средства от кровоизлияний, печенью налима лечили бельмо, а мясом линя, прикладываемого к ступням ног, лечили лихорадки. Конечно же, эти методы лечения уже не применяются, но современная медицина продолжает активно применять многие вещества, полученные из рыбы. Это – инсулин, комполон, панкреатин и многие другие. Все знают о рыбьем жире, который получают из печени трески. Также установлено, что ткани некоторых рыб имеют антисептические свойства. Рыба предотвращает развитие аритмии. После проведённых длительных масштабных исследований, американские учёные установили, что регулярное употребление жареной или запечённой рыбы помогает в предотвращении развития аритмии сердца. В течение 12 лет проводилось тщательное изучение и сравнение рациона питания людей, которые старше 65 лет. Результат показал, что те люди, которые несколько раз в неделю ели морскую рыбу, намного меньше страдали от аритмии сердца, чем те, которые ели её один раз в месяц или даже реже. Учёные объясняют это



положительным влиянием на сердечную работу тех жирных кислот, о которых мы упоминали выше. Исследователи убеждены, что, если удастся убедить людей в полезности рыбы, можно существенно снизить уровень заболеваемости аритмией. В странах Европы тоже хотят внушить людям понятие о полезных свойствах рыбы в сравнении с мясом. Результаты исследований, проведенных французами, продемонстрировали, что люди, которые питаются рыбой, намного реже страдают от рака кишечника, чем сторонники блюд из мяса. Значение морской и океанической рыбы. Питаясь морской и океанической рыбой, можно уберечь себя от риска инсульта и неожиданной смерти в связи с остановкой сердца. Даже если съесть блюдо из рыбы один раз в неделю, вероятность остановки сердца снижается в два раза. В этом нам приходят на помощь жирные кислоты. Как гласит статистика, потребление рыбы раз в неделю на 22% снижает вероятность инсульта, а пять раз в неделю снижают этот показатель на 54%. Похожий эффект наблюдается и у других морепродуктов, например, водорослей вроде морской капусты. Значение речной рыбы. По своему необходимой и полезной является речная рыба. Своими питательными свойствами она достойно конкурирует с лучшими сортами мяса, при этом она намного легче и быстрее усваивается

организмом. Благодаря этому её широко используют в диетическом питании, она является важным компонентом в рационе детей и пожилых людей. Рыбная диета. Не нужно забывать о большой роли блюд из рыбы в лечебном питании – рыбную диету часто назначают при ожирении. Следует учитывать, что число полезных веществ в рыбе и их состав подвергаются сезонным колебаниям. Большую роль играют условия обитания, пищевая база, а также возраст рыбы. Самое большое содержание питательных веществ в рыбе наблюдается перед нерестом, а во время и после метания икры – совсем наоборот. Рыбные блюда влияют не только на укрепление пищеварительной и сердечно-сосудистой систем. От того, насколько правильно и сбалансированно вы питаетесь, зависит продолжительность жизни, деятельность мозга и качество памяти. Рыбий жир является поставщиком жирных кислот, помогающих кровообращению. Чем лучше циркулирует кровь, тем быстрее в мозг попадают питательные вещества. Нужно отметить, что значение блюд из рыбы в питании человека часто замалчивается. Не смотря на то, что Россия является одной из морских стран, центральные её регионы не считают своим традиционным питанием рыбные блюда. В этом нам нужно поучиться у европейцев.

## References:

1. Быков В. П. Технология рыбных продуктов. 2-е изд., перераб.и доп. — М.: Пищевая пром-ть, 1980. — 320 с.
2. В.А. Малеев, В.М. Безпальченко. Рыбные консервы: технологии, фальсификация, соответствие стандартам. Вісник ХНТУ № 2(61), 2017 р



3. М.П.Андреев. Перспективные направления развития современной рыбообработки // Рыб.хоз-во. 2000. №5. С. 46
4. Сарафанова Л.А. Несколько слов в защиту консервантов // Пищевые ингредиенты: сырье и добавки. 2000. № 1. С. 47
5. Старичкова Н.В. Качество пищевых продуктов: контаминанты и пищевые добавки. ДВГАЭУ, 1998,105с