

Питание с пользой



Из архива «ММ», Андрей Серебряков

Ловись, рыбка...

Морская лучше речной, промысловая лучше искусственно выращенной

Всемирная организация здравоохранения рекомендует обязательно съедать два-три рыбных блюда в неделю. Почему рыба так важна в рационе человека? Может ли улов навредить здоровью? И как правильно выбрать полезную и вкусную рыбку?

Незаменимые кислоты

Рыба – богатейший источник витаминов и микроэлементов. Она содержит витамин А (ретинол), калий, фосфор, йод, серу, которые необходимы глазам, мозгу и суставам. А главное, организм человека нуждается в постоянном получении двух незаменимых полиненасыщенных жирных кислот – это альфа-линоленовая кислота (омега-3) и линолевая кислота (омега-6). Они не синтезируются организмом, поэтому их возможно получить только с пищей. Есть и ещё две жизненно необходимых омега-3 жирных кислоты – эйкозапентеновая кислота (EPA) и докозагексаеновая кислота (DHA), которые содержатся преимущественно в рыбе.

Количество омега-6 и омега-3 полиненасыщенных кислот в организме должно быть примерно равным, но на практике в нашем по-

вседневном рационе гораздо больше омега-6 кислот, которые в продуктах встречаются чаще. Это создает в организме нездоровый дисбаланс, который проявляется самыми разными заболеваниями – артрит, депрессия, облысение, атеросклероз, слабоумие. Долю омега-3 помогает увеличить рыба.

Альтернативой рыбе по богатому содержанию полиненасыщенных кислот могут служить всего два продукта – грецкие орехи и льняное семя. И всё же наиболее ценные кислоты есть в рыбе, например, в лососе. В результате клинический испытаний у людей, употребляющих лосось ежедневно в течение месяца, заметно улучшилось состояние кожи, сосудов, состав крови и общее состояние организма. У десяти процентов испытуемых полностью прошли суставные боли.

Кроме того, рыба богата йодом. Так, в 100 граммах сельди и скумбрии содержится около 50 процентов суточной нормы йода.

Фосфор, содержащийся в рыбе, – строительный материал для костей и зубов. Нужна организму человека и сера – при её недостатке волосы и ногти становятся сухими и ломкими.

О пользе рыбьего жира и говорить не приходится. Чем моложе рыба, тем меньше в ней жира. В рыбе «со стажем» количество жира

доходит до 13 процентов, но это полезный жир – источник «хорошего» холестерина, способного снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Владычица морская

Рыба не просто занимает важное место в пищевом рационе – для многих людей это любимое блюдо, причём не только в «рыбный день». И большинство исследователей сходятся в том, что наиболее полезна морская рыба. В чём же причина? Речная экосистема больше подвержена загрязнению, особенно малые, неглубоководные реки вблизи мест обитания человека. Морские воды тоже страдают от грязи вдоль береговой линии, однако рыболовный промысел ведётся преимущественно на удалённом расстоянии от берега, что гарантирует экологическую чистоту рыбы.

По-настоящему ценной считается рыба подвидов лососёвых, но она имеет достаточно высокую стоимость. Все лососёвые богаты рыбьим жиром, в котором сосредоточены ценные кислоты. Самая полезная морская рыба для человека – это лосось (дикий, атлантический, чавыча), нерка, форель, кижуч. Кстати, пресноводные виды форели также полезны – в грязной воде форель

не живёт, её можно найти в чистых горных реках и озёрах.

На втором месте по полезности среди морской рыбы – палтус, тунец, сардины. А к самым бюджетным, но от этого не менее полезным относятся скумбрия, сельдь и треска.

Кстати, дорогая – не значит лучшая. Крупная рыба тунец и лосось имеют свойство накапливать в тканях ртутные соединения, поэтому включать их в своё меню следует не чаще двух раз в месяц. А вот скумбрию пока ещё не выращивают на фермах, это стопроцентно промысловая рыба, поэтому её можно покупать смело. Но возможна подмена: некоторые недобросовестные продавцы продают ставриду под видом скумбрии. На первый взгляд рыбы внешне похожи, поэтому требуется наметанный глаз, чтобы обнаружить подделку.

Итак, морская рыба наиболее полезна. Но это не значит, что нужно отказываться от речной рыбы. Главное – чтобы она была выловлена в чистом водоёме. Среди речных рыб с особой питательной ценностью отмечают судака, окуня и щуку. Причём щука считается ещё и мощным антисептиком и антибактериальным средством.

Выкрасить и выбросить

Всё сказанное о пользе относится к рыбе, которая выросла в диких условиях в экологически чистых водах – например, в Тихом океане, Охотском море, – а не в искусственных водоёмах. Рыбу, выращенную искусственно, можно «покрасить» в любой оттенок. Так, форель при желании можно вырастить с красным мясом, оранжевым, жёлтым. Как же определить наличие или отсутствие красителя? Филе красной рыбы с белыми жировыми прожилками говорит о том, что оно не подвергалось окраске. О применении красителя говорит однотонный красный цвет.

Существуют рыбы-«падальщики», которые готовы кушать что угодно, в том числе пищевой мусор. Они прекрасно себя чувствуют в воде, загрязнённой отходами и химикатами, и едят даже старую обувь, гниль, фекалии. К сожалению, такую рыбу тоже ловят и продают.

Например, во Вьетнаме телалия живет в оросительных каналах близ рисовых плантаций. В эти каналы попадают напрямую стоки канализации, а местные деревенские жители сливают бытовые отходы. Пангасиус, или морской язык, знающие люди не рекомендуют покупать по тем же причинам.

Прежде, чем приобрести рыбное филе, стоило бы задуматься: а почему же оно без костей? Неужели их удаляют механически? Увы,

далеко не всегда. Нередко рыбные кости растворяют специальным химическим составом, а чтобы филе имело красивый товарный вид, его наполняют водой, солью, полифосфатами, красителями, аммиаком и прочей химией. Может быть, лучше есть рыбку с костями, зато не отравленную химикатами?

Как ни печально, современная экологическая обстановка делает употребление рыбы рискованным, поэтому её всё меньше советуют включать в рацион беременным женщинам и детям. Экологи твердят о том, что рыба сегодня – ядовитый коктейль из бактерий, токсинов, тяжёлых металлов. Даже рыба, живущая в морской воде, может содержать вредные вещества, в числе которых лидирует ртуть. FDA (управление по контролю за пищевыми продуктами) приводит список морских обитателей, в которых обнаружили наименьшее количество ртути, – это лосось, минтай и кальмары.

Лучшие способы приготовления

Самым лучшим способом приготовления рыбы считается отваривание или приготовление на пару. Это диетические блюда, особенно полезные для организма. А если хочется сбросить вес, то рыба на пару несоизмеримо менее калорийна, чем жареная.

На втором месте по сохранению полезных веществ в процессе приготовления считается запекание и соление. Но необходимо помнить: в малосольной рыбе сохраняются все полезные компоненты, но могут остаться бактерии и паразиты. Если нет уверенности, то лучше рыбу, приготовленную малосольным методом, в пищу не употреблять.

Жареная рыба популярна, однако она теряет больше половины своих полезных свойств. Если рыба, приготовленная на пару, при всей её полезности, всё же кажется вам слишком пресной, имеет смысл запекать её в духовке, но только не жарить. Неплохая альтернатива жареной на сковороде рыбе – рыба, приготовленная в мультиварке.

Ну а самым вредным способом приготовления рыбы является копчение, особенно горячее. Оно не только убивает всё полезное – продукт становится источником канцерогенов, способных вызвать рак.

Конечно, это не значит, что ни в коем случае нельзя полакомиться жареной или копчёной рыбкой, но и злоупотреблять ею не следует. Разумная умеренность в пище ещё никому не навредила.

Советы

Аппетитная, с хрустящей корочкой

Можно долго рассуждать о пользе диетических блюд, но почему бы иногда не порадовать себя жареной рыбой? А чтобы рыбка не прилипла к сковороде, придерживайтесь несложных правил.

Сковорода должна быть горячей. Когда холодные белки, содержащиеся в рыбе, контактируют с недостаточно горячим металлом, они формируют соединения, которые сложно разрушить. Вот почему приходится отскребать рыбу от сковороды. Поэтому нужно предварительно разогреть сковороду на среднем огне пять минут.

Слишком долгая жарка высушит рыбу и делает её безвкусной. Мякоть рыбы должна из прозрачной-полупрозрачной

превратиться в белую, однако в середине она еще должна быть чуть-чуть прозрачной.

Верхний слой кожи рыбы, удерживающий все соки, очень хрупкий. Слишком часто трогая рыбу, можно повредить его. Для переворачивания рыбы желательно пользоваться лопаточкой, но не вилкой.

Если положить много соли в маринад, рыба впитает жидкость, оставив большинство кристаллов соли снаружи. Вместо этого вотрите приправы и соль непосредственно в рыбу, добавив в маринад совсем немного соли.

Снимать кожу с рыбы перед жаркой не рекомендуется. После жарки сделать это намного легче. Кроме того, белки, содержащиеся в рыбьей

коже, препятствуют пригоранию, что облегчает переворачивание рыбы.

И не стоит забивать сковороду под завязку, иначе часть рыбы получится недожаренной, а часть подгорит.



Рецепты

Запечённые спинки трески

Говоря о рыбных блюдах, мы представляем жареную или тушёную рыбу. Но почему бы не запечь её в духовке? Любую рыбу можно запечь в духовке с томатами и сыром. Сегодня выбираем спинки трески. Будем их запекать с помидорами и копчёной моцареллой. Но имейте в виду: можно варьировать сорта и рыбы, и сыра.

Ингредиенты на 6 порций: 6 спинок трески весом примерно по 180 граммов, 500 граммов копченой моцареллы, 6 столовыми ложками оливкового масла спинки трески по одной минуте с каждой стороны. Затем положить рыбу в форму для запекания.

Вымыть помидоры, удалить плодоножки, порезать плоды кружками толщиной 5 миллиметров. Нарезать моцареллу ломтиками толщиной 7–8 миллиметров. Посолить и поперчить треску. На каждую спинку положить по 2–3 кружка помидора, затем – кусочки моцареллы, сверху разложить оставшиеся кружки помидоров. Посыпать розмарином и полить оливковым маслом. Запекайте 12–15 минут.

Вынуть форму из духовки и полить каждую спинку трески одной столовой ложкой бальзамического уксуса. И сразу же подавать на стол.

Приятного аппетита!