

Азбука здорового питания

Рыба должна быть важной частью рациона каждого человека, так как результаты научных исследований доказали, что она является источником витамина группы Д и омега-3 ненасыщенных жирных кислот.

Сам человек синтезировать Омега-3 не может (как, например, и витамины). И это значит, что мы должны обязательно получать их с пищей. В природе же едва ли не единственным источником этих кислот являются морепродукты.

Традиционно дети не слишком сильно любят есть рыбу. Однако, как выяснили ученые, именно она лучше всего способствует развитию интеллекта.

О пользе рыбы известно давно: специалисты рекомендуют употреблять ее детям, потому что в ней содержится большое количество фосфора, полезного для костей и мозга. Но, как оказалось, дело не только в нем. Мясо рыбы богато Омега-3 жирными кислотами, которые полезны не только для сохранения молодости взрослых, но еще и положительно влияют на развитие нервной системы детей.

Именно быстрое развитие нервных клеток дает мощный толчок к увеличению активности работы головного мозга и быстрому обучению. Доказательством этому стал эксперимент, в ходе которого детям, имеющим проблемы с обучаемостью, давали препараты, содержащие Омега-3 кислоты, в частности, декозагексаеновую кислоту, в результате чего их успеваемость улучшалась.

Кроме того, не стоит забывать еще и о том, что в рыбе содержатся витамины А, Е, D. Витамин D жизненно необходим детям для профилактики рахита, укрепления костной системы и хорошего зрения. Витамин А влияет на состояние кожи человека. При недостатке этого витамина у ребенка могут проявляться кожные заболевания – экземы, дерматиты, шелушение кожи. Также может ухудшаться зрение. Витамин Е – нормализует обмен веществ в организме, необходим для усвоения белков, жиров, углеводов и других витаминов.

Регулирует гормональный баланс, способствует формированию иммунитета, а также является природным антиоксидантом, защищая клетки организма от негативных внешних факторов. Еще рыба содержит много витаминов группы В, они нужны для поддержания кроветворной функции организма и обмена веществ, и участвуют в передаче нервных импульсов для работы нервной системы. И немало важно, что витамины группы В обеспечивают нормальную работу всех мышц организма, в том числе и

сердечной мышцы. Практически все виды рыбы содержат большое количество минеральных веществ: калий, магний, фосфор. Некоторые виды богаты железом, например: морской окунь, палтус, сардина. Самой богатой Омега-3 кислотами являются такие сорта рыбы, как треска, пикша, камбала, скумбрия, форель, семга.

Таким образом, ученые и педиатры всего мира рекомендуют обязательно включить рыбу в детский рацион питания и давать ее своим детям минимум раз в неделю.

Рыба полезна для школьников по следующим причинам:

- Легкоусвояемый белок в рыбе необходим для активного роста мышц и костей. Полиненасыщенные жирные кислоты повышают стрессоустойчивость ребёнка, нормализуют сон и настроение в течение дня, дают возможность развиваться умственно и физически.
- Рыба содержит витамины А, Е, D. Витамин D необходим для профилактики рахита, укрепления костной системы и хорошего зрения. Витамин А влияет на состояние кожи человека. Витамин Е нормализует обмен веществ в организме, регулирует гормональный баланс, способствует формированию иммунитета.
- Рыба содержит минеральные вещества: калий, магний, фосфор. Некоторые виды богаты железом (морской окунь, палтус, сардина).