Ползата от рибното меню  
  
... или как набавянето на ценните Омега-3 киселини може да се превърне в удоволствие.   
  
Всички знаем колко е полезна рибата за нашия организъм, но често забравяме да я включим в менюто си. А освен изключително полезна, тя е и много вкусна и диетична. Разнообразието от видове риби може да задоволи и най-изисканите вкусове.  
  
Едва през последните няколко десетилетия, науката за хранене обръща по-сериозно внимание на изключително високата хранителна стойност на рибата и важните ползи, които редовната й консумация може да допринесе за човешкото здраве.  
Ако погледнем към някои от най-здравословните хранителни модели и национални кухни, каквито са средиземноморската и японската, ще видим, че там рибата и морските дарове са заслужили най-почетни места.  
  
  
Не по-малко убедителни са данните показващи значително по-ниски нива на сърдечно-съдови инциденти и заболявания при народите и етносите, населяващи крайморски и крайречни зони, в чието меню по естествен начин е включена висока консумация на риба. Най-убедителни за учените обаче се оказват фактите, установени от двама датски изследователи Дайерберг и Банг, които в серия от клинични проучвания и наблюдения върху живота на гренландските ескимоси доказват, че въпреки високата консумация на месо и наситени мазнини, гренландските ескимоси имат една от най-ниските честоти на сърдечно-съдови заболявания, което се обяснява с големите дози от полиненаситени омега-3 мастни киселини, поемани ежедневно от ескимосите чрез консумацията на риба и морски животни. Сред учените този феномен добива популярност като „гренландски парадокс”, защото дотогава се считало, че ако човек консумира големи количества месо и наситени животински мазнини, бързото и прогресивно развитие на атеросклероза при него е неизбежно и логично следствие.   
  
Именно есенциалните омега-3 мастни киселини се считат за най-ценния нутриент, който можем да си набавяме чрез рибата, но те далеч не изчерпват широката гама от полезни вещества, които си набавяме, консумирайки риба и рибни продукти. Най-известни и важни от тях са аминокиселини като триптофан, метионин, треонин, хистидин и лизин. От витамините – А, Д, Е, К, В1, В2, а в черния дроб и хайвера на рибите се съдържа и витамин В12. Съдържанието на полезни минерални вещества в рибата е представено от макроелементи като калций, фосфор, сяра, калий и магнезий, както и от микроелементите: мед, селен, цинк, йод, кобалт, манган, флуор и др.  
  
Месото на рибата е по-нежно от месото на домашните животни, поради факта, че съдържа по-малко количество съединителна тъкан, в която преобладава колагенът, а не еластинът както е при животните. Ето защо, след топлинна обработка, месото на рибата е по-крехко и се дъвче много по-лесно. **Бялата риба** например се задържа и смила в стомаха за 2-3 часа, докато за говеждото месо са необходими 4-5 часа за пълноценно смилане. Това прави рибата изключително подходяща съставка на диетични менюта. Съдържанието на мазнини в различните видове риби може да варира в широки граници в зависимост от вида риба, нейната възраст, местообитание, сезона през който е уловена и т.н. Речните риби по принцип съдържат по-малко омега-3 полиненаситени мазнини от морските, като **най-постни са плоските риби – щука, каракуда, бяла риба, кефал** и т.н. Морските риби като сардела, попчета, лефер, калкан, паламуд и т.н. съдържат повече омега-3 мазнини от речните, но най-богати на ценните мазнини са дълбоководните океански риби като **сьомгата, есетрата, скумрия, сардината и херингата**. Повечето диетолози препоръчват поне два пъти седмично да се консумира порция риба, като едната порция е добре да бъде от дълбоководна океанска риба.  
  
  
Успоредно с многото си полезни за организма свойства, някои видове риба ОБАЧЕ имат склонност да натрупват токсини и тежки метали в организма си, поради факта, че промишленото замърсяване с тези вещества е почти повсеместно и прониква дори до океанското дъно. За съжаление именно в мазната риба се натрупват вещества като диоксини или полихлорирани бифенили (ПХБ), поради което не се препоръчва на жени планиращи бременност да консумират повече от две порции мазна риба седмично (една порция се равнява на около 140гр), докато за жени които не планират да имат дете, както и за мъжете се препоръчват до 4 порции мазна риба седмично. Важно е да се знае също и че океанските хищни риби като акула, риба меч и риба тон имат по-голяма склонност да натрупват тежки метали като живак и олово, поради което тяхната консумация също трябва да се ограничава. От гледна точка на безопасна консумация най-препоръчително е да се консумират риби като **дивата океанска сьомга, сардината, скумрията, херингата и пъстървата**, които съдържат относително високо количество ценни вещества, но имат ниска склонност към натрупване на токсини и тежки метали. Именно тези видове ние сме подбрали за нашия Био-супермаркет „Здравословен живот".  
  
  
Българският народ за съжаление консумира много по-малко риба от неговите средиземноморски съседи – гърци, турци, албанци, хървати и т.н., което е едно от възможните обяснения за високата честота на инсулти, инфаркти и други сърдечно-съдови заболявания в България. С развитието на търговските връзки и индустриалните методи за преработка на риба вече имаме много по-широк асортимент и достъпност на различни видове риба и морски деликатеси в магазинната мрежа, поради което ние от „Здравословен Живот” горещо препоръчваме на всеки желаещ висока жизненост, здраве и дълголетие, по-често да слага на трапезата си порция здравословно приготвена риба.  
Огромната полза от тази вкусна и здравословна храна е отдавна доказана.