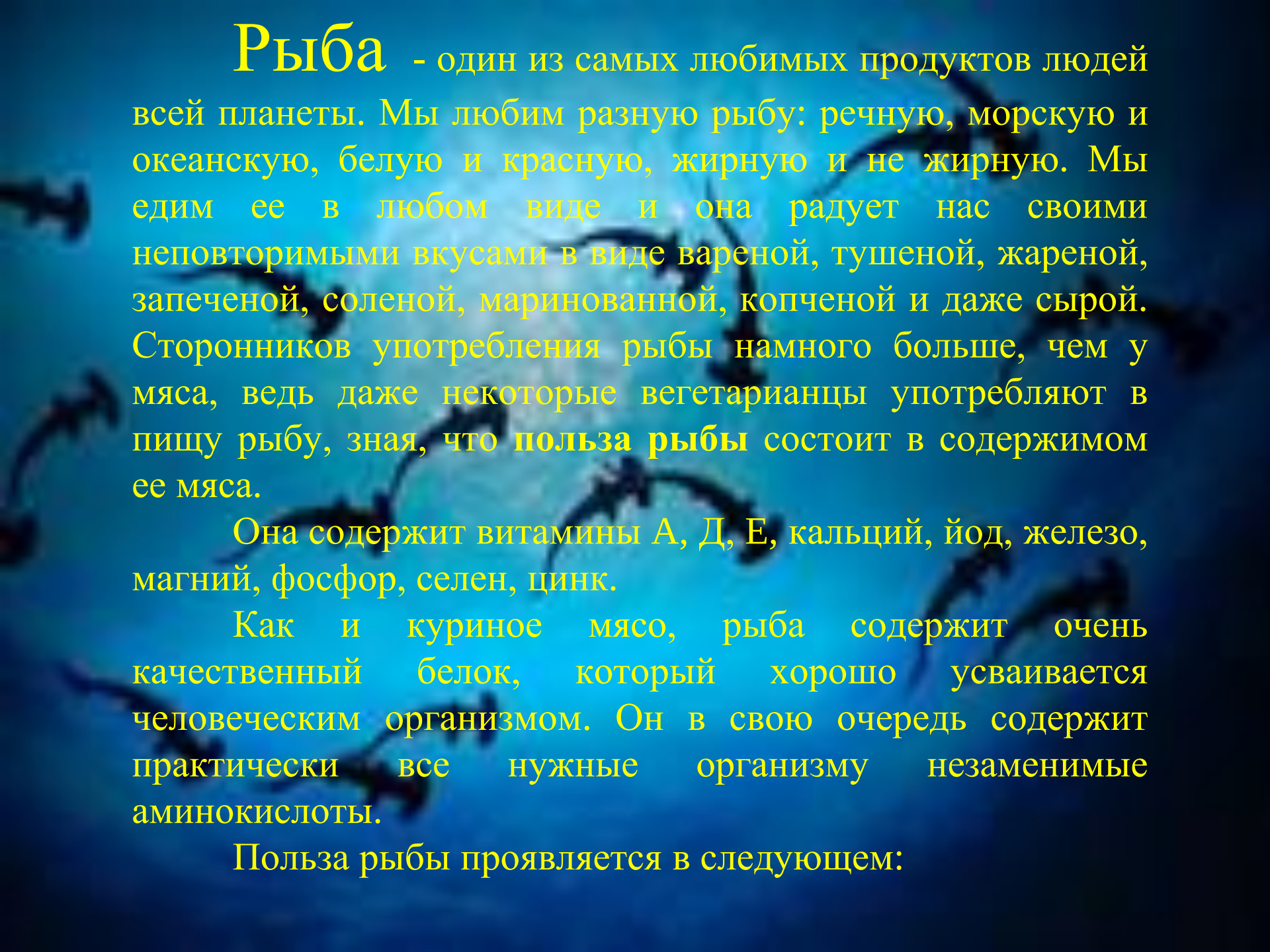


РЫБА – ЭТО ВКУСНО И ПОЛЕЗНО



The background of the slide is a blue-toned image of a fish, possibly a salmon, swimming underwater. The fish is positioned diagonally, with its head towards the top left and its tail towards the bottom right. The water is depicted with soft, wavy lines, giving a sense of movement. The overall color palette is a range of blues, from deep navy to lighter, misty tones.

Рыба

- один из самых любимых продуктов людей всей планеты. Мы любим разную рыбу: речную, морскую и океанскую, белую и красную, жирную и не жирную. Мы едим ее в любом виде и она радует нас своими неповторимыми вкусами в виде вареной, тушеной, жареной, запеченой, соленой, маринованной, копченой и даже сырой. Сторонников употребления рыбы намного больше, чем у мяса, ведь даже некоторые вегетарианцы употребляют в пищу рыбу, зная, что **польза рыбы** состоит в содержимом ее мяса.

Она содержит витамины А, Д, Е, кальций, йод, железо, магний, фосфор, селен, цинк.

Как и куриное мясо, рыба содержит очень качественный белок, который хорошо усваивается человеческим организмом. Он в свою очередь содержит практически все нужные организму незаменимые аминокислоты.

Польза рыбы проявляется в следующем:



насыщение
организма
высококачественным
белком;

нормализация
функции
свертывания крови





снижение
холестерина в крови

нормализация
функции
щитовидной железы
и профилактика ее
заболеваний





улучшение зрения

нормализация работы
нервной системы,
улучшение памяти,
сна, снижение
раздражительности





увеличение
длительности жизни

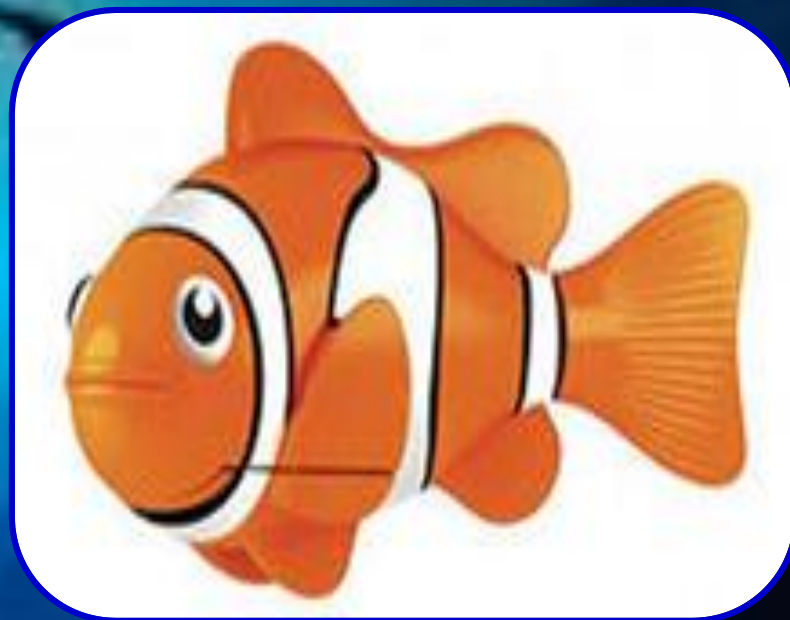
улучшение
состояния кожи,
волос, ногтей,
костей и зубов





нормализация
обмена веществ

способствует
профилактике
сердечно сосудистых
заболеваний и
укреплению сердечно-
сосудистой системы



Как употреблять рыбу?

Рыбу лучше употреблять в отварном виде, так в ней сохраняется максимум полезных веществ, лучше это делать на пару, но можно и варить в небольшом количестве воды. Также полезной будет запеченная рыба. Маринованная, копченая, соленая и вяленая рыба будет для Вас полезна, если она будет качественна и правильно приготовлена, а риск ее заражения паразитами будет минимальным.



Как выбрать рыбу?

Свежая рыба должна иметь приятный специфический рыбный запах, он не должен быть неприятным и резким. Мякоть рыбы не должна быть рыхлой, должна быть упругой и при нажатии на нее пальцем быстро восстанавливать форму. Цвет рыбного мяса может различаться в зависимости от вида рыбы (он может быть белый, полупрозрачный, красно-оранжевый, розовато-красный), но не должен быть зеленым или желтым



Как хранить рыбу?

Свежую рыбу можно хранить в холодильнике или путем замораживания. В холодильнике ее можно сохранить до нескольких дней, а в морозильной камере она может храниться до нескольких месяцев.

Многое говорит о **пользе рыбы**, но чтобы точно ее получить нужно соблюдать правила ее выбора, хранения и приготовления

