

Состояние питания — это показатель, отражающий взаимосвязь фактического питания и состояния здоровья. С гигиенических позиций оптимальность питания определяется полноценностью рациона: чем разнообразнее рацион, тем лучше будет сбалансирована его нутриентограмма. В своем питании человек должен ежедневно использовать как минимум 20–30 наименований продуктов из разных групп. К продуктам ежедневного выбора относят молоко и жидкие молочные изделия, хлеб, мясо и мясопродукты, картофель, овощи, фрукты и ягоды, растительное и сливочное масло. Несколько раз в неделю в рацион необходимо включать творог, сыр, крупы, макароны, яйца, рыбу и морепродукты.

Сегодня много говорят о правильном питании: на телевидении, радио, различной информацией о продуктах человек получает из интернета, социальных сетей. Как показывают проведенные многочисленные научные исследования в нашей стране, рыбу и морепродукты в российских семьях встретишь в своем рационе питания очень редко. Только 2-3 человека из 10 потребляют блюда из рыбы хотя бы 1 раз в неделю, а дети практически не приучены, в силу сформировавшихся пищевых предпочтений в семье, ни к блюдам из рыбы, ни к морепродуктам.

Не каждый знает, что пищевая ценность рыбы и рыбопродуктов близка к пищевой ценности мяса, данная группа продуктов является важнейшим источником высококачественного белка, легко усвояемого железа и витамина В12. В рыбе меньше, чем в мясе, соединительной ткани, поэтому белки рыбы легче перевариваются и усваиваются, особенно это относится к детям и подросткам. В этом основная причина того, что в вечернее время рекомендуются блюда из рыбы, а не из мяса. Эта рекомендация направлена на обеспечение ночного «отдыха» органов пищеварения. В рыбе содержится особый класс полиненасыщенных жирных кислот ( $\omega$ -3 жирных кислот), необходимых для обеспечения многих важных физиологических функций, в том числе адекватного иммунного ответа и синтеза ряда гормоноподобных соединений с высокой физиологической активностью - эйкозаноидов. Морские рыбы содержат также микроэлемент, как йод. Рыбы богаче мяса витаминами РР и В6. Из рыбы можно приготовить большое количество блюд, более полезно включать в питание «тощие» сорта рыб – треску, хек, минтай, судак, и более ограниченно использовать камбалу, навагу, скумбрию.

Рыба и различные морепродукты также широко используются в лечебном питании, как продукт богатый белками животного происхождения. При этом, белки, содержащиеся в рыбе, легче перевариваются и лучше усваиваются, чем белки мяса, поэтому рыба часто включается в рационы при заболеваниях органов пищеварения.

Рыба, особенно морская, богата многими микроэлементами, необходимыми для нормализации белкового обмена, формирования костной системы, минерализации зубов. Икра рыб обладает липотропным действием и поэтому может использоваться при заболеваниях печени, с этой целью употребляют свежую икру частиковых рыб. В икре осетровых рыб, особенно паюсной, много железа, ее полезно давать людям, страдающим анемией. Такие продукты моря, как мидии, кальмары, креветки, являются богатыми носителями редких микроэлементов: хрома, никеля, ванадия и др. Они также полезны часто болеющим ослабленным людям, с низким содержанием гемоглобина в крови.

Выраженным целебным действием обладает морская капуста (ламинария), в состав которой входит большое количество витаминов А, К, группы В. По содержанию минеральных веществ морская капуста значительно превосходит все наземные растения. Она очень богата хромом (в 4-5 раз больше, чем в картофеле и свекле), йодом.

Потребителю необходимо знать, что «очень большое» количество белка на 100 грамм продукта (более 15 грамм) содержится в большей части сортов рыбы: горбуша - 20,5 гр, судак – 18 гр, треска, хек, ледяная - 16,5 гр, рыба осетровая - 16,4 гр, карп прудовой – 16 гр, минтай - 15,9 гр.