

*Олифер Е. А.*

## **ЗНАЧЕНИЕ РЫБЫ В РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ НАСЕЛЕНИЯ**

*Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Мараховская С. В.*

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

Современной науке о питании известно более 40 незаменимых пищевых веществ, которые содержатся в различных пищевых продуктах. Только комбинация даёт полный набор этих веществ при каждодневном потреблении пищевых продуктов из всех групп.

Важное место в рационе всех групп населения должна занимать рыба.

Пищевая ценность рыбы определяется всей полнотой полезных свойств, включая степень обеспечения физиологических потребностей человека в основных пищевых веществах, энергии и органолептических достоинств. Характеризуется химическим составом рыбы с учётом её потребления в рекомендованных количествах (рекомендуемая потребность).

По международным рекомендациям потребление рыбы должно составлять 28,3 г на 9 кг массы человека. Для взрослых – 226 г (32-97 г/день), для детей – 113 г (16-48 г/день).

Следовательно, достаточное употребление рыбы составляет не менее 4 раз в неделю. Однако, потребление рыбы в разных странах отличается, в первую очередь в силу географического положения, от 2-5 до 60 кг в год.

Особого внимания заслуживает белковый и минеральный состав рыбы. Белки рыбы в своём составе отражают высокую степень соответствия его аминокислотного состава потребностям организма в аминокислотах для синтеза белка.

Обращает на себя внимание жир, содержащийся в рыбе, в составе которого преобладают ненасыщенные жирные кислоты с большим молекулярным весом. В ней широко представлен набор макро- и микроэлементов.

Мясо рыбы изменяет степень иммунной реактивности организма, тем самым ограничивает риск внезапной смерти от остановки сердца.

Роль рыбы в питании человека подтверждается прямой зависимостью количества потребляемого продукта и уровнем дожития в годах в разных странах.

Таким образом, рыба является продуктом, который должен присутствовать в рационе каждого человека.