Приложение к письму

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_

**Продуктовая корзина: морская или пресноводная рыба?**



Диетологи часто говорят о том, что полноценный рацион должен включать рыбу – ее рекомендуют есть хотя бы два раза в неделю. Но какая рыба полезнее – из пресной или из соленой воды?

Конечно, пресноводная рыба уступает морским обитателям прежде всего по содержанию полезных микроэлементов: марганца, меди, фтора и йода. Да и полезных жиров в речной рыбе меньше. Кроме того, меньше вероятность заражения паразитами при употреблении морской рыбы, а речная вода обычно грязнее, чем океаническая.

Морская рыба считается одним из наиболее полезных продуктов для человека. Включая ее в меню, можно обезопасить себя от многих болезней и укрепить организм. Кроме того, морская рыба содержит много полиненасыщенных кислот, которые благоприятно влияют на состояние кожи, ногтей, волос. Среди всех видов морских рыб особо выделяют красную (лосось, кету, форель семгу и горбушу), не менее вкусны и полезны сельдь и скумбрия, минтай, треска и хек.

Однако не стоит принижать достоинство речной рыбы. Легкоусвояемый белок особенно важен для людей, имеющих какие-либо заболевания желудочно-кишечного тракта. Кроме того, чем легче мы усваиваем белок, тем больше получаем необходимые организму аминокислоты.

Бояться пресноводной рыбы однозначно не стоит, включать ее в свой рацион можно и нужно. Главное – соблюдать простые правила безопасности. Покупать рыбу в проверенных местах, не ловить в грязных водоемах. Про выращенную рыбу специалисты говорят, что чаще всего она безопаснее. В том числе и в контексте наличия паразитов. Впрочем, перед едой лучше провести тщательную термическую обработку рыбы. Конечно, речная рыба не так богата микроэлементами и жирными кислотами, как морская, но все равно это диетический белковый продукт, который мы ценим за многообразие вкусов и доступность.