**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

**Библиотека-филиал № 5**





**Кисловодск, 2015 г.**

Морепродукты – это необычайно вкусная и изысканная пища, которая еще и приносит неоценимую пользу здоровью человека.

Все жители моря богаты быстроусвояемыми белками и жирными кислотами, микро- и макроэлементами, намного питательнее мяса, но при этом не способствуют полноте.

# *Морская соль*

Самый простой, но незаменимый продукт, который нам дает море – [морская соль](http://seasalt.com.ua/sol-v-solonkax/morskaya-sol-ieodirovannaya), которая в умеренных количествах просто необходима человеческому организму. Польза морской соли - в ее исключительно богатом натуральном составе.

Морская соль содержит:

1. Калий и натрий, способствующие ускорению метаболизма.

2. Кальций, который предупреждает инфекции и способствует заживлению ран.

3. Бром, который успокаивает нервную систему человека.

4. Магний, обладающий сильным противоаллергическим свойством

5. Йод, необходимый для нормализации гормонального, липидного обмена.

6. Железо, переносящее кислород по организму и способствующее образованию эритроцитов.

7. Кремний делает кожу эластичной, упругой.

Минеральный состав морской соли очень богат веществами, полезными для здоровья, потому стоит ввести морскую соль в рацион своей семьи. К тому же блюда, приготовленные[с добавлением морской соли](http://seasalt.com.ua/)  - гораздо вкуснее и полезнее, чем пища, приправленная обычной солью.

**Что касается жителей моря, то отчасти они полезны и так дружественны пищеварению именно потому, что живут в соленой воде.**

# *Морская рыба*

Содержит полноценный белок, который богат разнообразными незаменимыми аминокислотами, а усваивается при этом быстрее и легче мяса. В морской рыбе содержится целый комплекс витаминов В1, В2, В6, В12 и РР.

Исследованиями, проведенными в Дании, установлено, что преобладание в рационе эскимосов рыбы и других морепродуктов — основная причина отсутствия у них заболеваний, связанных с образованием тромбов в кровеносных сосудах. Выяснилось, что они почти не болеют инфарктом, инсультом, псориазом, склерозом и т. п., что, объясняется большим потреблением жира рыб.

# *Креветки*

Мясо креветок обладает большой пользой для человека: Благодаря кальцию, входящему в состав мяса креветок, стимулируется секреторная деятельность щитовидной железы, которая влияет на всю иммунную систему человека, укрепляется костная ткань скелета, улучшается работа спинного мозга, отвечающего за состав крови, а также почек, которые играют немаловажную роль в ее очистке от токсических веществ. А цинк, присутствующий в мясе этих членистоногих, улучшает гормональный баланс, стимулируя их выделение в организме, а также поддерживает кожные покровы и ногти в здоровом состоянии. Кстати, для состояния кожи очень важна и сера, которой немало в составе креветочного мяса. Именно этот минерал поможет вашей коже быть здоровой, нормализуя пото- и саловыделение железами, находящимися в ней, и подавляя различные воспалительные процессы, которые являются следствием аллергических реакций. Современными исследованиями доказано, что мясо креветок, употребляемое в пищу, служит хорошим профилактическим средством возникновению различных онкологий в организме. Большое количество калия в их составе благотворно сказывается на работоспособности всей сердечно-сосудистой системы. Благодаря атаксантину – мощному природному антиоксиданту и каротиноиду, вы сможете замедлить процессы старения в организме, поскольку он не только удаляет из него токсические вещества, соли тяжелых металлов и свободные радикалы, но и стимулирует клеточное деление в организме.

# *Осьминог*

Мясо осьминогов содержит витамин  [А](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-a.html),  [В1](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-b1.html),  [В2](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-b2.html),  [В3](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-b3.html),  [В6](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-b6.html),  [В9](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-b9.html),  [В12](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-b12.html),  [С](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-c.html),  [Е](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-e.html),  [К](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-k.html),  [РР](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-pp.html). Осьминог содержит такие макро- и микроэлементы как [кальций](http://edaplus.info/minerals/products-containing-calcium.html),  [магний](http://edaplus.info/minerals/products-containing-magnesium.html),  [натрий](http://edaplus.info/minerals/products-containing-sodium.html),  [калий](http://edaplus.info/minerals/products-containing-potassium.html),  [фосфор](http://edaplus.info/minerals/products-containing-phosphorus.html), [железо](http://edaplus.info/minerals/products-containing-iron.html), [йод](http://edaplus.info/minerals/products-containing-iodine.html), [цинк](http://edaplus.info/minerals/products-containing-zinc.html), [медь](http://edaplus.info/minerals/products-containing-copper.html), [марганец](http://edaplus.info/minerals/products-containing-manganese.html), [селен](http://edaplus.info/minerals/products-containing-selenium.html).

Осьминоги очень полезны, так как в 100граммах варёного осьминога присутствует 350 мг. омега3 жирных кислот. А эти кислоты, как известно, участвуют во многих обменных процессах, и их мы должны получать с пищей ежедневно, если хотим быть здоровыми. К тому же осьминоги вкусные.

Мясо осьминога богато цинком, который тормозит процессы старения кожи. Кроме того, цинк укрепляет иммунную систему, оптимизирует деятельность поджелудочной железы и пищеварения, улучшает работу мозга, органов зрения, опорно-двигательной системы.

# *Крабы*

Повышают иммунитет благодаря высокому содержанию меди и цинка. Полиненасыщенные жирные кислоты, которыми богаты эти морепродукты, пойдут на пользу страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Мясо крабов обладает большой пользой для человека: Белки, входящие в состав крабового мяса, очень богаты таурином, которые очень необходим для клеток мышечной ткани и стенок кровеносных сосудов, поскольку он не только отслеживает содержание холестерина в кровяном составе, но и стабилизирует артериальное давление, что является отличной профилактикой развития атеросклероза и различных патологий сердечно-сосудистой системы. Поскольку в крабовом мясе совершенно отсутствуют соединительные ткани, то его белки полностью усваиваются организмом. Поскольку в этом морепродукте очень мало жировой ткани и полностью отсутствуют углеводы, то он может смело употребляться в пищу людей, страдающих не только лишней массой тела, но и таким заболеванием, как ожирение. Жирные аминокислоты, такие как Омега – 3 и Омега - 6 «следят» за составом крови человека, избавляясь от лишнего холестерина, то есть, проводят профилактику развития различных сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе, атеросклероза, который является основной причиной инфаркта миокарда и инсульта. Мясо этих ракообразных, как и любой морепродукт, содержит йод в своем составе, который стимулирует работу щитовидной железы, выделяющей гормоны, отвечающие за работоспособность всей эндокринной системы человека и ЦНС. Специалисты – диетологи утверждают, что мясо крабов очень полезно при диагностировании: патологий в желудочно-кишечном тракте; ожирения; сердечно-сосудистых патологий; нарушений секреторной деятельности щитовидной железы; ухудшения зрения; малокровия; депрессивного состояния или нервного срыва. Однако нельзя употреблять этот деликатесный продукт, когда у вас присутствует личная непереносимость к морепродуктам, поскольку они могут вызвать аллергическую реакцию в организме, и даже привести к анафилактическому шоку.

# *Мидии*

Мясо мидии – это чистый высококачественный белок. Оно богато фосфатидами, которые благотворно влияют на работу печени. Эти моллюски довольно жирные, но так называемым «полезным» жиром, в состав которого входят особо полезные полиненасыщенные жирные кислоты. Это особые вещества, что улучшают работу мозга и возвращают былую остроту зрения.

В состав мидий входят различные микроэлементы, среди которых [цинк](http://edaplus.info/minerals/products-containing-zinc.html),  [марганец](http://edaplus.info/minerals/products-containing-manganese.html), йод,  [кобальт](http://edaplus.info/minerals/products-containing-iodine.html),  [медь](http://edaplus.info/minerals/products-containing-copper.html), около 20 незаменимых аминокислот, а также витамины  [В2](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-b2.html),  [В6](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-b6.html),  [В1](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-b1.html),  [РР](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-pp.html), а также  [Е](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-e.html)  и [D](http://edaplus.info/vitamins/products-containing-vitamin-d.html). Кроме того мидии являются отличным антиоксидантом. Особенно много в мидиях кобальта: почти в десять раз больше, чем в свиной, говяжьей и куриной [печени](http://edaplus.info/produce/liver.html).

Доказаны клиническими испытаниями свойства мидии противостоять онкологическим заболеваниям, артриту, а также повышать иммунную защиту организма. Более того, мидии – природный антиоксидант, поскольку содержат витамин Е, а также витамины группы В и D, микроэлементы и биологически активные вещества. По питательности их часто приравнивают к [куриным яйцам](http://edaplus.info/produce/egg.html), ведь в белке мидий содержатся все необходимые аминокислоты.

Мидии характеризуются приятным нежным вкусом, высокой питательной ценностью и высокоэффективными лечебными свойствами, полезно для улучшения обмена веществ, стимулирования процесса кроветворения, повышения общего тонуса, усиления иммунитета. Рекомендуется мидии при различных заболеваниях крови, повышенной радиации.

# *Устрицы*

Польза устрицы для организма человека подтверждена исследованиями ученых диетологов. А содержащиеся в устрицах антиоксидантные вещества (витамины А и Е) способствуют омоложению организма и профилактике раковых заболеваний, свободные радикалы, которые губительно воздействуют на клетки обезвреживаются витаминными соединениями, благодаря чему здоровье улучшается. Содержание железа и других минеральных солей, в совокупности с витаминами позволяет значительно улучшить процессы кроветворения, поэтому многие люди, страдающие анемией, употребляют устриц.

Люди, питающиеся морепродуктами (жители Японии, Греции, Гренландии и других) болеют значительно реже, поскольку такая пища наиболее полно удовлетворяет потребность человека в минеральных веществах.

**Поэтому не пренебрегайте дарами моря – солите  пищу морской солью и балуйте себя морепродуктами.  И ваше здоровье станет крепче!**



Перечень использованных материалов:

1. <http://feelgood.ua/pravilnoye-pitaniye/dary-morya-kak-morskie-produkty-vliyayut-na-nashe-feelgood/>
2. <http://edaplus.info/directory-seafood.html>
3. <http://nametle.com/dary-morya.html>
4. <https://yandex.ru/images/search?text=дары%20моря%20в%20картинках&stype=image&lr=11062&noreask=1&source=wiz&redircnt=1440507402.1>

Ответственная за выпуск

заведующая библиотекой-филиалом № 5 Н.А. Морозова