

# Рыба в питании человека



- Все мы любим вкусно и сытно покушать, но никто не задумывается о полезности пищи, которую мы употребляем. С раннего детства каждому человеку вбили в голову стереотип – вкусно не может быть полезно и наоборот.
- Отчасти, это так. Аппетитный жареный картофель, жирное с хрустящей корочкой мясо, пирожки – все эти продукты питания пагубно сказываются на нашем здоровье. Повышается холестерин в крови, в итоге мы получаем болезни сердца, ожирение и ряд других проблем.
- Как же быть? Есть возможность трапезничать не во вред своему здоровью?
- 
- Выход имеется.



- 
- Рыба, приготовленная по правилам, станет не только вашим любимым блюдом, но и защитит организм от многих болезней. Польза рыбы в питании человека очевидна.
- В питании важно использовать пищу сбалансированную витаминами и аминокислотами, рыба удовлетворяет этим требованиям. Селен, кальций, цинк, фтор, большое содержание фосфора – все эти элементы вы найдёте в рыбном блюде. Для образования тироксина, щитовидной железе нужен йод, который в избытке содержится в морепродуктах.





Основу рациона жителей Японии составляют морепродукты, именно поэтому азиаты редко болеют и обладают долголетием. Европейцы с радостью приняли восточную кухню и по достоинству оценили её вкус и традиции.

- Все мы хоть раз в жизни были на рыбалке, а некоторые личности посвящают этому хобби всю свою жизнь. Рыбная ловля – очень интересное и увлекательное занятие. Целыми часами можно просидеть в ожидании поклёва. И вот! О чудо! Какие невероятные ощущения испытываешь, когда вытягиваешь рыбку из воды!
- Аккуратно снимаешь свой улов с крючка и хвастаешься перед друзьями. Наступает вечер, животы у всех бурлят в ожидании вкусной сытной пищи. Разводится костёр, дым от которого легко пьянит, а тепло согревает и варится настоящая русская жирная уха. Что может быть лучше? Процесс приготовления необычайно прост, а результат превосходит все ожидания. Блюдо готово – все рассаживаются вокруг искрящихся угольков и с невероятным аппетитом поглощают кулинарный изыск.



# Будьте Здоровы!

- Польза рыбы в жизни человека на лицо – это богатырское здоровье, стойкий иммунитет, крепкий и беспечный сон. Не стоит покупать дорогостоящие лекарства, чтобы продлить свою жизнь и исцелиться, достаточно правильно питаться. Рыба поможет вам в этом, её рацион разнообразен. Из большого количества блюд вы непременно найдёте что-нибудь для себя.
- Будьте Здоровы!

