

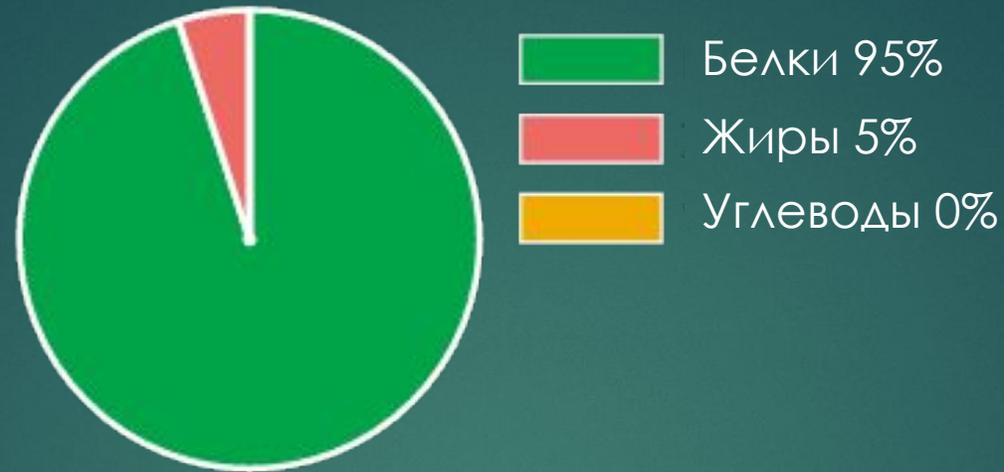
# Рыба речная: Окунь

РАБОТУ ВЫПОЛНИЛА  
СТУДЕНТКА 3 КУРСА  
ГРУППЫ: ФАР-С-О-15-2  
ГОЛУБЕНКО АНГЕЛИНА

- ▶ Окунь - рыба семейства окуневых. Особи этого вида встречаются как в пресной воде, так и в морской. Водится речной окунь в реках на территории центральной Сибири, Северной Азии.
- ▶ Тело окуня продолговатое, умеренно сжатое с боков. Оно покрыто мелкой, плотно сидящей чешуей, края которой имеют шипики. Чешуя имеется и на щеках. Рот широкий, на костях ротовой полости имеется несколько рядов щетинковидных зубов. На заднем крае жаберных крышек расположены острые шипы.



# ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ И КАЛОРИЙНОСТЬ



- ▶ Мясо речного окуня – диетический продукт. 100-граммовая порция филе содержит не более 85 ккал и всего 1 г жира. А вот белков – около 18-19 г. Немного выше калорийность (за счет жиров) в жаренной или закопченной рыбе. Как и любая другая рыба, окунь – отличный источник Омега-3 жирных кислот. Но стоит знать, что в «диких» особях показатель этого полезного вещества почти в 3 раза выше, чем в рыбе, выращенной в прудах.
- ▶ Среди полезных компонентов, входящих в состав окуневого мяса: калий, магний; фосфор; железо цинк; натрий; хлор; сера; йод; медь; марганец; хром; кобальт; никель; молибден.
- ▶ Также в 100 г продукта есть: витамин А; витамин С; витамин D; витамин Е; витамин В1; витамин В2; витамин В5; витамин В6; витамин В9; витамин В12.



# ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

- ▶ Содержится много витаминов: это большое количество витаминов группы В, а также А, D, Е, РР и С. Больше всего в нем витамина РР. Кроме витаминов в окуне есть и более десятка минеральных веществ, среди которых лидирующим элементом является калий. При этом калорийность рыбы сравнительно маленькая — 103 ккал, и это дает повод относить окуня к категории низкокалорийных рыб.
- ▶ Из-за того что в рыбе отличное соотношение калорийности и жира, ее нередко используют в диетическом питании, причем как одно из основных блюд. Она не только не «откладывается» в виде лишних килограммов, но и снабжает организм витаминами и минералами. Это очень важно, ведь нередко во время диеты худеющие ограничивают свой рацион и не получают нужную дозу полезных веществ.
- ▶ В остальном окунь очень полезен для человека, как и любая другая рыба. Витамин В<sub>12</sub> участвует в положительной работе головного мозга, также он является антиоксидантом, который важен при гипоксии и для жирового обмена.
- ▶ Для женщин рыба полезна особенно. В том числе и вкусный окунь. При регулярном употреблении замедляются процессы старения кожи, она дольше остается красивой и молодой. Также окунь рекомендуется употреблять для поддержки слизистых оболочек, правильной работы щитовидной железы и нормализации уровня сахара в крови.
- ▶ Поскольку окуни обитают в разных водах (соленой и пресной) может показаться, что одна часть рыбы будет менее полезна, нежели другая, но на самом деле это не так. Оба вида совершенно одинаково насыщены минералами и витаминами, и очень полезны для организма.



ФОТО  
РЕЦЕПТ



# Икра окуня



# Противопоказания

▶ Как ни странно, но есть люди, которым мясо окуня может принести вред. В первую очередь это касается лиц с подагрой, мочекаменной болезнью, воспалениями мочевыводящих путей, дисфункцией почек. Также редко, но все-таки встречается индивидуальная непереносимость этого вида рыбы. Может вызывать аллергические реакции. Нужно быть осторожным с разделкой морского окуня, если у него не были обрезаны плавники. Об них легко уколоться, поэтому предварительно нужно их аккуратно срезать.

