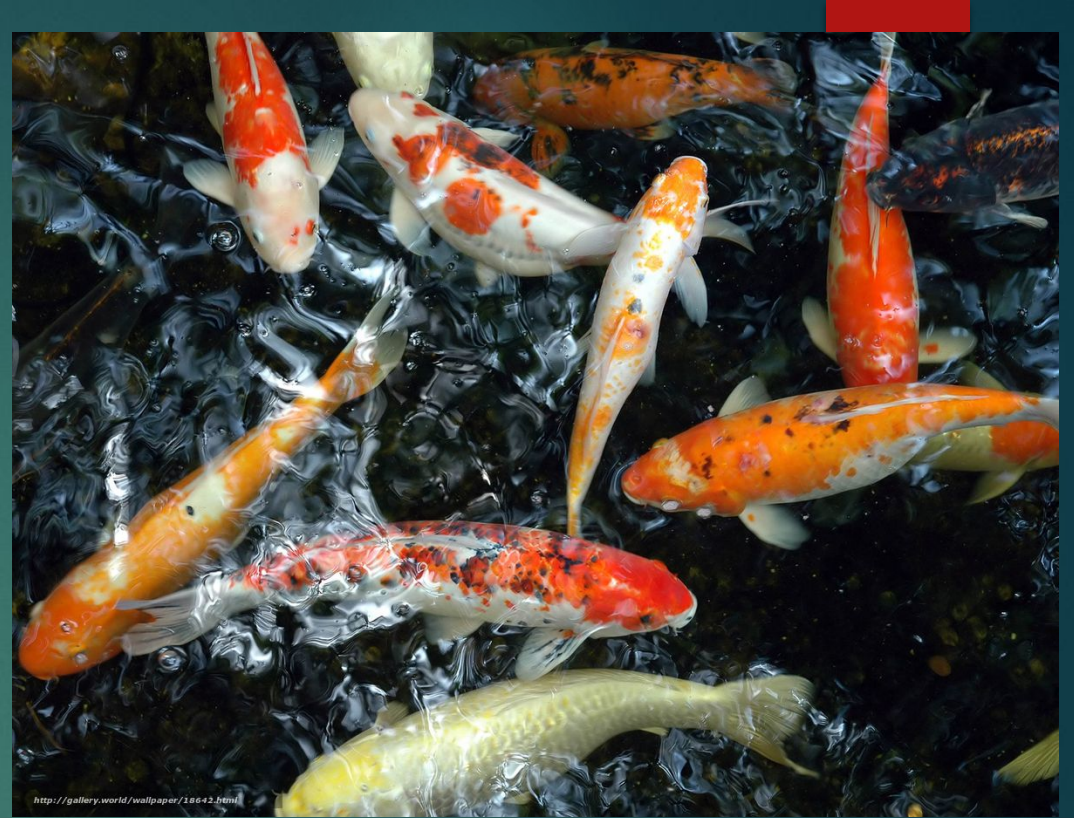




Рыба речная: Карп

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



- ▶ Карп – это крупная рыба семейства карповых, обитающая в пресноводных водоемах Азии, Европы и Северной Америки, в Черном, Каспийском и Азовском морях. Представители этого вида имеют слегка удлиненное толстое тело, покрытое крупной чешуей, большую голову с узким выдвижным ртом. На хорошо развитой верхней губе рыбы присутствует две пары коротких усов. Достигая 75-100 см в длину. Масса одной крупной взрослой особи от 15 до 20 кг. Мясо карпа обладает нежной структурой и сладковатым вкусом. Несмотря на большое количество костей, оно подходит для приготовления ухи, котлет, заливного, гарниров и консервов.

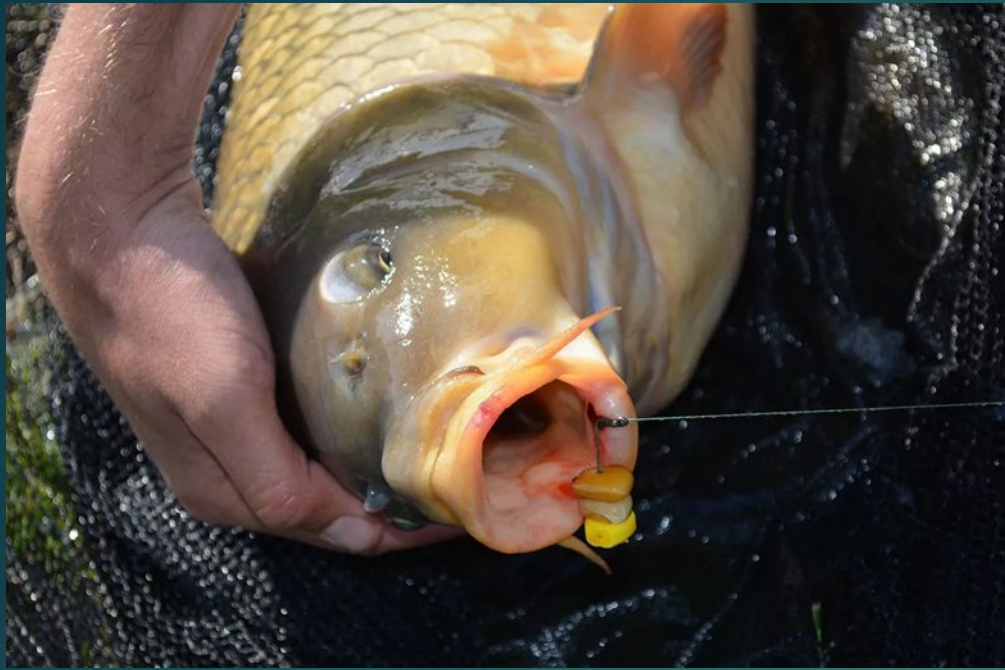
Пищевая ценность

Калории 127	Калории из жиров 50,4 % Суточное значение*
Всего жиров 5,6 г	9%
Насыщ. жиры 1,08 г	5%
Полиненасыщ. жиры 1,43 г	
Мононенасыщ. жиры 2,33 г	
Холестерин 66 мг	22%
Натрий 49 мг	2%
Калий 333 мг	10%
Всего углеводов 0 г	0%
Пищевые волокна 0 г	0%
Белки 17,83 г	36%
Витамин А	4%
Витамин В6	10%
Витамин В1	226%
Витамин С	3%
Витамин D	137%
Ниацин	8%
Тиамин	8%
Железо	7%
Кальций	4%
Магний	7%
Фосфор	42%



КРИТЕРИИ ВЫБОРА СВЕЖЕГО КАРПА

- ▶ Запах. Недавно пойманная рыба обладает ненавязчивым свежим ароматом. Если от карпа исходит сильный специфический запах, продукт испорчен.
- ▶ Глаза. У молодого свежего карпа веки прозрачные и выпуклые со следами воды. Мутные высохшие глаза — явный признак того, что рыба «гостит» на прилавке не первый день.
- ▶ Жабры. Дыхательный аппарат только что выловленного карпа окрашен в ярко-розовый или алый оттенок. Синие, зеленые или темно-красные жабры свидетельствуют об испорченности продукта.
- ▶ Покровы. У свежей рыбины чешуя влажная, а кожа — целостная. Если на ее теле присутствуют кровавые вкрапления, липкая мутная слизь или неестественная пятнистость, от покупки товара лучше отказаться.
- ▶ Структура мяса. Несмотря на нежную рыбную мякоть, филе качественного карпа упругое на ощупь. При надавливании на него форма быстро восстанавливается, а углублений не остается.
- ▶ Максимальный период хранения свежей рыбы составляет 3 дня (при температуре от 0 до 5 градусов), замороженной тушки — 3 месяца.





Полезные свойства карпа

- ▶ • Усиливает кровообращение в мозгу, стимулирует синтез ДНК, нормализует энергообмен в тканях, участвует в формировании миелиновых оболочек нейронов.
- ▶ • Ускоряет выведение токсинов и шлаков, активизирует работу пищеварительного тракта, улучшает азотистый обмен веществ.
- ▶ • Укрепляет стенки сосудов, нормализует артериальное давление.
- ▶ • Ускоряет заживление ран, увеличивает срок жизни клеток, стимулирует собственный иммунитет.
- ▶ • Способствует снижению уровня сахара в крови, предупреждает возникновение гипоксии.
- ▶ • Оказывает противовирусное действие, нейтрализует окислительный стресс.
- ▶ • Укрепляет сердечную мышцу, снижает возбудимость миокарда.
- ▶ • Участвует в метаболизме жиров, стимулирует синтез ферментов и гормонов, укрепляет костную ткань.
- ▶ • Улучшает функциональное состояние хрящей, волос, кожи, ногтей.
- ▶ • Подавляет воспалительные реакции, снижает уровень холестерина, предупреждает закупорку кровеносных сосудов.





котлеты из карповой икры

Вред и противопоказания

- ▶ Карп противопоказан людям, страдающим от бронхиальной астмы и аллергии на морепродукты и людям, организм которых не может усваивать рыбу. Кроме того, рыба, выращенная в искусственных условиях и содержащая красители, антибиотики, ускорители роста, предоставляет опасность для здоровья человека, в частности для беременных и кормящих женщин, детей и стариков.

