



Рыба (морская): Семга

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

- ▶ Эту рыбу еще называют озерным либо атлантическим лососем. Атлантическая семга весит около 40 кг, а ее длина достигает полутора метров. Озерная может быть весом до полутора килограммов. Обитает семга в северной части Атлантического и западная часть Северно-Ледовитого океана. Основу современного улова составляет рыба искусственного разведения. Особенно развито такое промышленное разведение семги в Норвегии, где созданы многочисленные рыбные фермы, поставляющие охлажденную во льду или замороженную семгу по всему миру.
- ▶ В период нереста особи меняют окрас, а после него, исхудалые и потрепанные, плывут по течению рек к морям. Иногда после нереста самцы погибают, сильные рыбы приобретают серебристую окраску. Эта рыба редко нерестится повторно.





Пищевая ценность в 100 граммах

- ▶ В семге содержатся 4.3 г насыщенных жирных кислот, 56.5 г воды, 8.5 г золы, 10.8 г холестерина. Витаминный состав этой рыбы представлен витаминами РР (10 мг), Е (2.5 мг), А (30 мкг), В2 (0.2 мг), В1 (0.15 мг).
- ▶ Минеральные вещества в продукте — это никель (6 мкг), фтор (430 мкг), молибден (4 мкг), хром (55 мкг), хлор (165 мг), цинк (0.7 мг), фосфор (243 мг), железо (2.5 мг), калий (221 мг), магний (60 мг), натрий (297) мг, кальций (40 мг).

Калорийность

В продукте содержится более 40% жира, поэтому это далеко не диетический продукт. Калорийность 100 граммов семги или атлантического лосося равна 153 килокалориям. Энергетическая ценность филе этой рыбы достигает 220 килокалорий. Калорийность сырой семги – 203,487 ккал. Энергетическая ценность ухи из семги – 66,002 ккал.

Полезные свойства семги

- ▶ наличие фосфора в мясе лосося помогает улучшить и ускорить работу клеток головного мозга, укрепить память, предотвратить такое опасное заболевание, как атеросклероз. Рекомендовано употреблять эту рыбу при систематических и тяжелых умственных нагрузках;
- ▶ магний, содержащийся в слабосоленой и соленой семге, поможет в нормализации функционировании нервной системы. Таким же запасом этого полезного минерала обладает и мясо тилапии (оно и на порядок дешевле);
- ▶ калий усилит работу сердечно-сосудистой системы, наладит артериальное давление;
- ▶ полезно употреблять мясо семги для предупреждения проблем со зрением, так как оно содержит достаточно витамина А;
- ▶ частое употребление малосоленой семги положительно влияет на силу и здоровье ногтей, зубов, волос;
- ▶ оказывает омолаживающий эффект на клеточном уровне и на организм в целом, если в пищу употреблять брюшки семги то можно получить хороший запас полезных жирных кислот;
- ▶ принесет пользу иммунитету, укрепит его, поможет в борьбе с авитаминозом и анемией;
- ▶ принимает участие в обмене веществ, нормализует его;
- ▶ самыми ценными считаются природные сорта рыб, а не воспроизведенные в промышленных условиях;
- ▶ благотворно влияет на кожу лица, даря ему свежий и подтянуты вид;
- ▶ мелатонин помогает побороть бессонницу;
- ▶ молоки и само мясо семги в умеренных количествах употребляется в диетическом питании.





Как влияет на организм?

- ▶ Регулярное употребление сёмги способствует повышению иммунитета, тонизирует работу желудочно-кишечного тракта, улучшается работа сосудистой системы, снижается риск тромба образования, налаживается кровоток на капиллярном уровне, предотвращается возникновение тромбофлебита.
- ▶ Большая концентрация жирных кислот Омега-3 и Омега-6 активирует нормализацию холестерина, укрепляет стенки сосудов, также улучшается работа нервной системы и интенсивней идут процессы головного мозга.
- ▶ Для женщин эта рыба полезна также наличием витамина B6, его действие благотворно сказывается в период беременности, тонизирует работу внутренних органов. Многолетние исследования показывают, что наличие мелатонина активизирует процессы на клеточном уровне, что благотворно сказывается на омоложении, также улучшается сон и нормализуется давление.
- ▶ Сёмга входит во многие программы для похудения, так как богата белком и не содержит углеводов. Хорошо насыщает, не повышает уровень сахара. Полезные жиры не превращаются в жировые отложения, а лишь обогащают нужным холестерином и способствуют снижению веса. Диетологи включают эту рыбу в состав белковых диет. Особую ценность сёмга представляет в свежем виде, поэтому часто используется в виде малосольного продукта и таким образом сохраняет все свои полезные свойства. Самая большая потеря всех хороших качеств происходит при жарке в масле.



Способы хранения

- ▶ Купленная сёмга в охлаждённом виде хранится в холодильнике 1-2 дня. Холодного копчения до 2х месяцев, горячего – 1 месяц. Рыбный продукт в вакуумной упаковке нельзя держать при комнатной температуре, внимательно читайте срок реализации и условия хранения, обычно такие брикеты кладут на верхнюю полку холодильника.



Икра семги



Икра красных рыб также очень полезна, т.к. в ней содержатся легко усваиваемые организмом полноценные белки, жиры, витамины. Пищевая ценность икры гораздо выше мяса рыбы. Красная икра содержит около 30% белка, около 15% жира, однако при этом имеет небольшую калорийность – на 100г продукта примерно 250 ккал.

Икра предназначена для взращивания полноценного живого организма, поэтому она содержит в себе абсолютно все питательные вещества, необходимые для поддержания и развития живого организма. Красная икра полностью усваивается организмом, насыщая его биологически активными веществами. Содержащийся в красной икре лецитин помогает вывести лишний холестерин и напитать нервные окончания и клетки. Фолиевая кислота выступает в роли строителя красных кровяных клеток, помогая предотвратить малокровие, а также делает кожу здоровой и свежей. Икра также поможет избежать образования тромбов.





Применение в косметологии

- ▶ Филейную часть сёмги не используют в косметических целях, но икра этой рыба весьма популярна и нашла широкое применение в профессиональной косметике. Содержание питательных веществ в икре оказывает интенсивное воздействие на кожу, восстанавливает и борется с процессами старения.
- ▶ Вытяжка из икры входит в состав косметических препаратов, действие которых направлено на омоложение кожи лица и тела. Такие средства улучшают обменные процессы, воздействуют на регенерацию кожи на клеточном уровне, налаживают обменные процессы и выводят свободные радикалы. В косметологии используется не только икра. Швейцарская компания производит целую серию различных препаратов, основным компонентом является молока сёмги.



Вред и противопоказания от употребления семги



- ▶ Аллергия на рыбу и морепродукты.
- ▶ Людям, страдающим от гипертонии или почечной недостаточности, следует исключить из рациона соленого и слабосоленого атлантического лосося.
- ▶ Людям, страдающим ожирением или стремящимся избавиться от лишнего веса, следует включать ее в рацион в ограниченных количествах.
- ▶ Избыточное потребление семги может спровоцировать развитие диареи и иных нарушений в работе пищеварительной системы.
- ▶ Употребление испорченной рыбы может привести к пищевому отравлению.
- ▶ Не допускается «кашеобразная» консистенция на срезе стейка, белесый налет и неприятный запах.
- ▶ Осторожно нужно употреблять искусственно выращенную рыбу. В этом случае в результате культивации она может содержать вредные для человека вещества, включая и антибиотики
- ▶ Необходимо воздерживаться и от употребления сырой рыбы. В ней могут содержаться яйца паразитов.