

# *Новые виды рыб*

Желватых Ирина.  
Сятчихина Алена.

# Рыбы дорадо!

Его иначе называют золотистый сарп или морской карась. На 2018 год максимальная длина – 70 см, а масса – 17 кг. Однако рыбаки обычно вылавливают виды с куда меньшим весом. В среднем – 500 грамм. Места обитания дорадо – Средиземное море, восточная часть Атлантического океана. Но в конце 90-х годов косяки морских карасей были замечены рыбаками у побережья Крыма.



Морской карась — обладатель овального тела со сплюснутыми боками и серебристой чешуей, которые немного выдвигаются к голове. Спинной плавник рыбы имеет колючие лучи.

Чешуя окрашена в серебристый оттенок, плавники имеют розовый перелив, а между глаз – золотистая линия.

● Польза заключается в составе. Привлекательная на вкус рыба в своем составе имеет следующие витамины:

● тиамин (В1);

● кислоты: пантотеновая (В5), фолиевая (В9), никотиновая (РР);

● цианокобаламин (В12);

● рибофлавин (В2);

● пиридоксин (В6);

● ретинол (А).

● Кроме полезных витаминов, морской карась имеет множество минералов, среди которых, кальций, цинк, медь, селен и другие.

● В большом количестве находится йод. Мясо дорадо полезно к употреблению пенсионерам, детям, беременным.

● **Справка!** Современная медицина свидетельствует о том, что регулярное употребление дорадо способно предотвратить атеросклероз, диабет, инфаркт. Рыба способствует снижению холестерина в крови.

Чем полезна дорадо для организма

Она имеет несколько преимуществ:

большое содержание мяса при небольшом количестве костей;

низкая калорийность продукта;

в филе рыбы 20% легкоусвояемого белка.

Так, полиненасыщенные жирные кислоты положительно влияют на сердечно-сосудистую систему организма человека. Они снижают содержание холестерина и оказывают противоатеросклеротическое воздействие

Польза мононенасыщенных кислот также есть. Они снижают содержание холестерина. Формируют нерастворимый комплекс, что позволяет не оседать последнему.

Наличие калия в мясе карася способствует нормализации работы нервной системы, помогает доставлять кислород к клеткам головного мозга человека. Кроме того, калий нормализует артериальное давление и укрепляет мышцу сердца.

Наличие йода приводит к синтезу гормонов щитовидки. Железо транспортирует кислород к тканям и способствует формированию лимфоцитов и эритроцитов. Цинк укрепляет иммунную систему организма и отвечает за его рост и развитие.

# Пангасиус!

● Пангасиус – это рыба из отряда Сомообразных. Достигает размеров до 1,3 м и веса около 40 кг. В продажу поступают в основном молодые особи весом не более 2 кг. Особенностью рыбы является характерного вида спинной плавник с шестью лучами. Река Меконг, где водится пангасиус, протекает через три страны – Вьетнам, Лаос и Камбоджу. На продажу он выращивается искусственным способом преимущественно во Вьетнаме.



Витаминный состав пангасиуса (в пересчете на 100 г массы) следующий:

- витамин PP – 2 мг;
- витамин С – 1,2 мг;
- витамин Е – 1 мг;
- витамин В1 – 0,2 мг;
- витамины В2 и В6 – по 0,1 мг.

В состав рыбы входит легко усвояемый холестерин в количестве 70 мг.

Микроэлементы, входящие в состав рыбы:

- калий – 240 мг;
- кальций – 50 мг;
- фосфор – 210 мг;
- магний – 20 мг;
- железо – 1 мг;
- хром – 55 мкг;
- йод – 50 мкг;
- Фтор – 25 мкг;

- Чем полезен пангасиус
- Польза филе пангасиуса, обусловленная входящими в его состав элементами, заключается в следующем:
  - улучшение мозговой деятельности и памяти (благодаря фосфору и жирам);
  - нормализация состояния кожи (витамины и жиры);
  - улучшение структуры волос и ногтей, увеличение их прочности (аминокислоты и кальций);
  - укрепление костей, суставов и зубов (кальций, фосфор);
  - восстановление функций опорно-двигательного аппарата (полиненасыщенные жиры);
  - предотвращение раннего развития заболеваний суставов, в частности, остеопороза;
  - предотвращение раннего старения (антиоксиданты и полиненасыщенные жиры).
- В среде диетологов бытует мнение, что регулярное употребление филе улучшает сон и повышает стрессоустойчивость.

Рыба имеет такую пищевую ценность:  
белки – 17,2%;  
жиры – 5,1%.  
Углеводы в составе мяса отсутствуют.  
Примерно четвертая часть жиров — полезные ненасыщенные жирные кислоты Омега-3 в количестве до 1,5% от общей массы. Вода составляет 77% от общего количества веществ в рыбе.  
Калорийность пангасиуса на 100 грамм в зависимости от его способа приготовления представлена в таблице.



# барабулька

Тело удлинённое и сжатое с боков, длиной до 30 см<sup>[2]</sup>, обычно 10—20 см. Спинные и анальный плавники короткие, хвостовой — вильчатый. Голова большая с круто опускающимся, почти вертикальным рылом и высоко посаженными глазами.

Маленький, помещающийся в нижней части головы рот снабжён мелкими зубами-щётинками, с подбородка свисают два длинных усика. Тело неравномерно окрашенное красным, брюшко серебристое, светло-жёлтые плавники.

Обитает обыкновенная султанка у морских берегов, обыкновенно на небольших глубинах — 15—30 метров, хотя попадает и на глубине в 100—300 метров. Султанки держатся стайками у дна и никогда не поднимаются в толщу воды. Предпочитают мягкий илистый или песчаный грунт, но встречаются и на ракушечнике и каменистом дне. Отыскивать пищу султанкам помогают их длинные усики: рыбка медленно перемещается у самого дна и тщательно «ощупывает» его поверхность усиками в поисках мелких донных животных. Питается донными беспозвоночными.

● По вкусу барабулька деликатесная и нежная рыба, мясо отличается исключительными вкусовыми качествами. Еще она ценится за свой особый жир – он очень нежен, своеобразен по вкусу и имеет замечательный аромат. Пользовалась очень большой популярностью в древнем Риме. Согласно преданию, крупные султанки оплачивались равным им по весу количеством серебра.

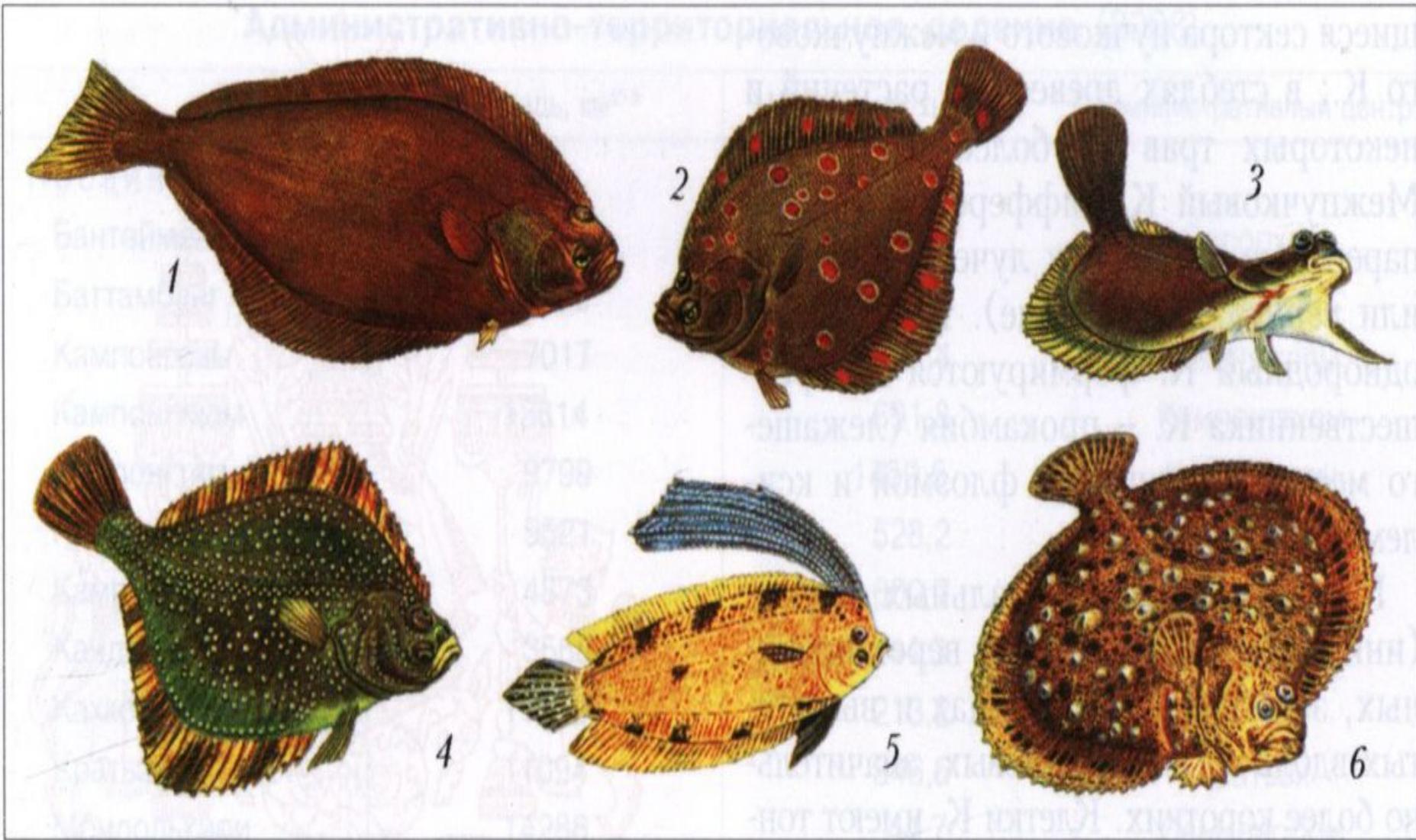


# Различные виды камбалы

- Камбала – это рыба, которую трудно спутать с рыбами других видов, потому что она имеет характерное плоское строение. Глаза у нее расположены на одной стороне. Из тушки камбалы получается много вкусных и нежных блюд, которые можно подавать на стол как в будни, так и на праздники. Эта рыба обретает потрясающий вкус в сочетании со многими продуктами. Сегодня мы поближе познакомимся с разными видами камбалы и узнаем, как ее правильно готовить.



- Мясо камбалы характеризуется не только потрясающими вкусовыми качествами, но и способностью оказывать благоприятное влияние на организм человека. **Если говорить о пользе данного продукта, то можно выделить следующие его свойства:**
- если кушать мясо камбалы регулярно, то можно без труда снизить уровень холестерина и сахара в крови;
- камбала может наладить водно-солевой баланс в организме, а также подействовать укрепляюще в отношении нервной и костно-мышечной систем;
- при приеме в пищу камбалы неизбежно растет гемоглобин, а также значительно улучшается умственная деятельность;
- иммунитет и работоспособность существенно возрастут, если включить камбалу в свое меню;
- в условиях регулярного употребления мяса этой рыбы люди начинают замечать, что все их раны заживают в разы быстрее, да и сам кожный покров в целом обретает более здоровый и свежий вид;



Камбалообразные: 1 – белокорый палтус; 2 – морская камбала в нерестовом наряде; 3 – желтопёрая камбала (*Limanda aspera*); 4 – звездчатая камбала (*Platichthys stellatus*); 5 – самарис хохлатый (*Samaris cristatus*); 6 – азовский калкан (*Psetta maeotica*).

# марлин

- Марлин – рыба семейства марлиновых. В нем несколько видов. Объединяющие черты: мечевидный нос и жесткий спиной плавник. С боков животное приплюснуто. Это уменьшает сопротивление воды при плавании. Разрезать толщу океана помогает и нос рыбы. В итоге, она развивает скорость до 100 километров в час. В океанических глубинах парусник получает преимущество перед остальными их обитателями. Мощь мышц и масса тела – ресурс для выработки согревающей энергии. Пока другие рыбы в прохладных водах глубин замедляются и теряют бдительность, парусник остается активным. Размножаются марлины летом. До начала осени самки откладывают икру 3-4 раза. Общее количество икринок в кладках – около 7-ми миллионов.



