**О пользе рыбы в рационе человека**

В настоящее время в России осуществляется коммерческий вылов и разведение порядка 90 видов рыб. Ежегодно добывается более 5 млн тонн рыбы и морепродуктов. Уровень самообеспеченности внутреннего рынка составляет 160%.

Согласно рекомендациям Минздрава России человек должен потреблять немногим более 500 грамм рыбы и морепродуктов в неделю (28 кг в год). Для этого количество рыбы в рационе россиян необходимо увеличить примерно на 20% относительно текущего уровня.

Рыба является источником легкоусвояемого белка, который необходим для роста и восстановления клеток организма.

Рыба богата Омега-3 полиненасыщенными жирными кислотами. Эти вещества способствуют улучшению работы сердца и сосудов, снижению уровня «плохого» холестерина и укреплению иммунной системы. Регулярное употребление рыбы помогает снизить риск инфарктов, инсультов и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Содержащийся в рыбе жир улучшает когнитивные функции, память и внимание, а также способствует снижению риска развития возрастных заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера.

Рыба содержит важные витамины, такие как витамин D, A, B12, а также минералы – йод, фосфор, селен, магний и цинк, которые необходимы для поддержания здоровья костей, укрепления зубов, улучшения работы нервной системы, состояния кожи, поддерживают остроту зрения.

Только потребление рыбы и морепродуктов, выловленных или выращенных официально с соблюдением всех требований законодательства, 7 гарантирует, что приобретение такой продукции не стимулирует уничтожение хрупкой экосистемы водоемов. Покупка рыбы у браконьеров, напротив, ведет к истощению запасов водных биологических ресурсов и наносит урон экологии.

Берегите себя и своих близких. Ваше здоровье в этом случае в ваших руках.