

КОМУ НУЖЕН РЫБИЙ ЖИР

ТАТЬЯНА МОРОЗОВА
PISMO@MR-MSK.RU

Главное в рыбьем жире — полиненасыщенные жирные кислоты (или ПНЖК), омега-3 и омега-6, рассказывает Полина Гунькова, замдекана Университета низкотемпературных и пищевых технологий. Наш организм их не производит, эти незаменимые кислоты должны поступать извне.

По данным Института питания РАМН, дефицит ПНЖК испытывают 80 процентов россиян. Дефицит ведет к атеросклерозу, сосудистым заболеваниям, артророзам, диабету.

РЫБАЛКА. Источником полиненасыщенных жирных кислот служат лосось, тунец, треска, пикша, путассу, макрурус, скумбрия.

«Но рыба — очень сильный аллерген, нужно быть осторожными, — замечает Лариса Степанова, директор Центрального НИИ современных жировых технологий. — Рыбий жир должен производиться из глубоководной морской и океанической рыбы из экологически чистых регионов».

КАЧЕСТВО. В НИИ современных жировых технологий советуют доверять рекомендациям Института питания РАМН, информацию можно найти в Интернете.

Анализ восьми видов рыбьего жира (российского, индийского, венгерского и норвежского производства) показал: содержание ПНЖК где-то было больше заявленного, а где-то меньше в два-четыре раза. Больше количество полезных кислот оказалось у производителей из «рыбных» регионов (Норвегия, Мурманск).

ДРУГИЕ. В аптеках можно встретить другие животные жиры — барсучий, медвежий, сурковый. В них меньше ПНЖК, но есть витамины (А, D, Е, К). В НИИ жировых технологий предупреждают: кроме полезных веществ в этих жирах содержатся насыщенные жирные кислоты, которые могут провоцировать заболевания сердца и сосудов, и трансизомеры, которые ответственны за накопление вредного холестерина.

КАК ДЕЛАЮТ

■ Из двух-шести печенок трески получается килограмм жира.

■ Рыбаки складывают печень в бочки, и жир вытекает сам — среднего качества.

■ На предприятиях печень складывают в котел с двойным дном и нагревают. Вытапливаемый белый жир предназначен для приема внутрь.

■ Оставшуюся печень снова нагревают: красный и желтый сорта после очистки используют в медицине.

■ Из остатков выдавливают бурый жир — для технических целей.

ПРИЕМ. Раньше рыбий жир принимали ради витамина D, который необходим в фосфорно-кальциевом обмене. Сегодня на него смотрят скорее как на средство профилактики разных заболеваний. Фото ИТАР-ТАСС



С ЧЕМ БОРЕТСЯ...

...рыбий жир — болезни легких, костей, сердца, рахит, анемия.

...барсучий жир — бронхо-легочные заболевания, ожоги, раны, псориаз, экзема.

...медвежий жир — язвы, раны, воспаления.

...сурковый жир — туберкулез, бронхо-легочные и простудные заболевания, полиартрит, ревматизм.

...гусиный жир — проблемы пищеварения, атеросклероз, половая слабость, профилактика ОРЗ.

...козий жир — проблемы пищеварения (действует как слабительное), патологии суставов, половая слабость, кожные проблемы.

...тюлений жир — проблемы с обменом веществ, кожные заболевания, туберкулез, артрит, воспаление кишечника.

Не забудьте посоветоваться с врачом.