

## *Полезные свойства рыбы*

Рыба – продукт с высоким содержанием аминокислот и микроэлементов. Давать подобную еду детям рекомендуют, как педиатры, так и диетологи.

Полезность рыбы зависит от многих факторов. Степень ее питательности зависит от времени улова и сезона, водоемов и кормов, которыми ее кормили.

Однако в любом сорте продукта неизменно содержатся:

1. аминокислоты, которые участвуют в построении клеток организма;
2. витамины А и Д. Они участвуют в укреплении костей и помогают правильно развиваться молодому организму. Рыбий жир всегда давали детям, чтобы избежать развития рахита и хрупкости костей;
3. омега-3 и омега-6 незаменимы для регуляции работы обмена веществ;
4. фосфор и кальций. Они делают кости крепче и способствуют полноценному развитию;
5. фтор, йод, калий, бром. Этих микроэлементов в тушках гораздо больше, чем в мясе. И они нужны для полноценного роста детей.



В рыбе содержатся уникальные витамины и минералы, которые необходимы подрастающему поколению. Более того, в ней содержится легкоусвояемый белок, который лучше воспринимается детским организмом, нежели мясо.

Врачи отметили, что поджелудочная железа в «рыбные дни» работает в полсилы. Это говорит о том, что еда хорошо усваивается организмом и быстро переваривается.

