

Что нужно знать о морепродуктах?

Морепродукты в классическом понимании этого слова все ещё остаются деликатесом для многих. Иные люди просто не любят употреблять в пищу разных морских гадов. А между тем морепродукты богаты йодом, микроэлементом, отвечающим за наш интеллект, а также множеством прочих полезных веществ. Однако обо всем по порядку.

Ламинария. Она же «морская капуста» – это водоросли, растущие на дне моря на глубине 15-20 метров. Минеральных веществ в них гораздо больше, чем во многих овощах (солей калия, магния, фосфора, железа, алюминия, йода, брома и т. д.). Также ламинария богата витаминами А, С и группы В.

Данный продукт показан тем, у кого больные почки и нарушен обмен веществ. Йодистые соединения, находящиеся в морской капусте, рекомендуются людям со слабым сердцем, заболеваниями щитовидной железы и атеросклерозом. Но следует помнить, что ежедневное употребление более 300 г продукта может привести к расстройству пищеварения.

Креветки. Похожи на раков, только меньше по размеру. Креветки, как и крабы, чрезвычайно богаты белком и минералами и практически не содержат жира. Йода в них почти в сто раз больше, чем в говядине. Также в мясе креветок содержится большое количество витамина В12, который необходим для выработки гемоглобина и поддержания нервной системы.

Устрицы. Благодаря высокому содержанию витаминов В и D способствуют укреплению костей. 100 граммов продукта содержат полторы суточных дозы цинка, отвечающего за иммунитет. Помимо всего прочего, устрицы являются афродизиаком и полезны мужчинам в качестве средства, поддерживающего воспроизводящую функцию организма.

Употреблять в пищу нужно только свежие устрицы с плотно закрытыми створками. После вскрытия раковины маленькую створку убирают, а с большой снимают мясо. Можно предварительно сбрызнуть его несколькими каплями лимонного сока или опустить в холодную подсоленную воду.

Мидии. Богаты селеном, защищающим наш организм от раковых заболеваний, натрием, калием, кальцием, магнием, йодом, бором, кобальтом и марганцем. Особенно много в них кобальта. Данный минерал является стимулятором процессов кроветворения, участвует в синтезе витамина B12, а также активизирует производство некоторых ферментов.

Кроме того, 100 г продукта содержат 25% суточной нормы витамина E, который отвечает за целостность оболочек клеток и заботится о состоянии кожи. Мидии рекомендуются употреблять не более трех раз в неделю.

Трепанг. Их ещё называют «морскими огурцами» из-за схожести с известным овощем. Трепанг содержит в тысячу раз больше соединений меди и железа, чем рыба. Йода в нем в сто раз больше, чем во всех остальных морепродуктах. Богат витаминами C, B12, B1, B2. На Дальнем Востоке трепангов называют «морским женьшенем». К слову сказать, промысел этого моллюска ограничен, что заметно сказывается на его цене.

Кальмар. Как и братья их осьминоги, кальмары богаты белком. Мясо кальмара содержит витамины C, группы B и микроэлементы, а также много веществ, которые способствуют выделению пищеварительных соков и повышают аппетит. Основная особенность кальмаров в их приготовлении. Варить их нужно либо 2-3 минуты в кипящей воде, либо 40-45 минут, иначе рискуете не разжевать.

Автор - **Анна Ростова**

[Источник](#)