

Как обезопасить себя от рыбьих паразитов?

То, что рыба - ценнейший пищевой продукт, всем известно. Она источник «легкого» белка, бесценных микроэлементов, витаминов и незаменимых ненасыщенных жирных кислот, без которых никак не обойтись «сердечникам». Но несомненно и то, что рыба - источник скрытой опасности. Об этом нам убедительно рассказал в серии статей Владимир Мао. И все-таки от рыбы никто не собирается отказываться. Заменить ее, к сожалению нечем.

Есть ли в нашем меню **полностью безопасная рыба**? Нет. На бытовом уровне считается, что менее поражена морская рыба. Возможно, так и было когда-то, но на протяжении последних лет этот постулат подвергается серьезной критике.

Например, атлантические тресковые породы рыб в последнее время практически полностью поражены личинками круглых червей, в основном, анизакид. Избавиться от них поможет глубокая заморозка, но на практике она применяется не всегда.

Санитарные службы утверждают, что **безопасна рыба, прошедшая ветконтроль**. Увы, это верно только отчасти. Что же касается рыбы, купленной у случайных лиц или выловленной самостоятельно - лучше от ее употребления отказаться. На западе давно пришли к такому выводу. Спортивная рыбалка заканчивается фотографированием с трофеем и возвратом рыбы в водоем не только из любви к природе.

Чтобы уменьшить риск, возьмите себе за правило **на кухне** никогда не класть сырую рыбу рядом с другими продуктами, тем более, готовыми к употреблению. Разделку рыбы можно производить только отдельно предназначенным для этой цели ножом и разделочной доской. Мокрые после рыбы места надо протереть с содой или средством для мытья посуды.

Свежая **рыба портится очень быстро**. На жаре иногда не спасает даже ее засолка сразу после лова. Пара часов - и пиши пропало. При комнатной температуре срок хранения не больше двенадцати часов, в морозильной камере бытового холодильника при температуре минус восемь градусов - двое суток. В морозильнике температура ниже, до минус 25 градусов, в таких условиях рыбу можно хранить до двух месяцев.

Как обезопасить себя от рыбьих паразитов

Автор: admin

27.01.2011 16:20 -

Уберечься от рыбьих паразитов поможет соблюдение нехитрых **правил кулинарной обработки** . Варить

рыбу следует не менее 15-25 минут после закипания. Столько же и жарить на сковороде, предварительно разделив тушки на тонкие куски. Если же сырая рыба - начинка для пирога, то печь его надо никак не меньше часа.

Соли при засолке рыбы должно быть не менее 20 процентов от ее веса. При такой концентрации паразиты в мелкой рыбе (10-20 граммов) погибают уже через три-четыре дня, в рыбе весом до килограмма - через десять суток, весом до двух килограммов - через две недели.

Избыток соли влияет на вкус рыбы, но ее недостаток может привести к серьезным последствиям. Как известно, вяленую рыбу сначала хорошо просаливают в течение двух недель, а затем вывешивают для просушки. Иногда вялят малосоленую рыбу. Так действительно получается вкуснее, но в ущерб безопасности.

В процессе соления, вяления, копчения и термической обработки лучше **воздержаться от предварительных проб**

. Полностью рыба обеззараживается только к моменту полной готовности.

Вкусные **блюда из сырой рыбы**, слегка обработанной уксусом или солью, такие как хек, псевдобалык и строганина - **потенциально опасны** , если для их приготовления используется рыба, выловленная в обычном водоеме. Исключение - специально выращенная под присмотром ветеринаров рыба, для кормления которой использовались искусственные корма.

И последнее: не думайте, что организм кошки или собаки справляется с паразитами лучше человеческого. Сырая рыбная мелочь - медвежья услуга не только для барсиков и шариков, но и их хозяев. Заболев, домашние животные становятся переносчиками опасных заболеваний и способствуют их распространению.

Соблюдайте простые правила и не болейте.

Автор - **Алексей Норкин**

Как обезопасить себя от рыбьих паразитов

Автор: admin
27.01.2011 16:20 -

[Источник](#)