

## **Рыба. Польза и вред**

Рыба (морская, или речная) является неотъемлемой частью рациона человека. Рыба содержит легко усваиваемые для нашего организма белки, микро- и макроэлементы (йод, фосфор, кальций, фтор, цинк и т.д.), ненасыщенные жирные кислоты и витамины (А, В6, В12, D, E, и др.).

### **Рыба может содержать вредные вещества**

Морская и речная рыба является переносчиком многих серьезных заболеваний, поскольку в ней содержатся различные паразиты, которыми человек заражается через неправильно приготовленные из этой рыбы блюда.

На данный момент, рыба очень опасна своими бактериологическими болезнями. Она также загрязнена токсичными отходами, которые находятся в воде. Такая рыба может содержать соли тяжелых металлов, которые способны нанести организму человека значительный вред.

В последние годы отмечается интенсивное загрязнение озер и рек сточными водами, и прежде всего от самых крупных центров. Рыба впитывает в себя все ядовитые вещества, находящиеся в воде. Большинство рыбы, пойманной в открытом море, содержит токсичные отходы, которые находятся в воде. И чем рыба старше, тем больше отходов она накопит.

### **В рыбе могут содержаться соли тяжелых металлов**

Тяжелые металлы накапливаются в органах и тканях морской живности, а отравленная вода травмирует их внешние покровы. У рыб отмечаются искривления позвоночника, отсутствие плавников, циррозы печени, язвы на покрове, камни в почках. Тяжелые металлы особенно интенсивно устремляются в воду весной, когда тают снега.

Экспертная комиссия по исследованию биологически чистой воды, флоры и фауны самой крупной в мире системы пресноводных озер пришла к заключению, что употребление в пищу рыб из этой системы негативно влияет на здоровье. Ученые доказали, что ртуть, содержащийся в рыбе, вызывает бесплодие, как у мужчин, так и у женщин. Ртуть приводит к клеточному или генетическому повреждению яичников.

Ученые подчеркивают, что в хищной рыбе сконцентрировано гораздо больше отравляющих элементов, поскольку на ней заканчивается пищевая цепочка. Результаты анализов, проводимых исследователями, показали, что различные органы рыб - чешуя, мышцы, кости, печень, половые органы, кишечник, содержат зашкаленные дозы цинка, меди, свинца, кадмия, ртути, никеля, мышьяка, хрома, а также цезий-137 и стронций-90.

Содержащийся в рыбе стронций-90, а также кадмий, ртуть, свинец, хром и мышьяк вызывают повреждение почек, умственную отсталость, рак. Эти токсины

накапливаются у потребителей рыбы в жировых тканях и могут находиться там длительное время, если не проводить очистки организма с помощью голоданий и т.п.

Рыба, содержащая ртуть особенно вредна для беременных - ртуть может вызвать пороки развития плода - нанести серьезный вред мозгу (отрицательно повлиять на умственное развитие будущего ребенка) и нервной системе ребенка.

Вредные для человека хлорированные углеводороды и полихлорированные бифенилы, накапливающиеся в жирах, часто присутствуют в большом количестве в жирных сортах рыбы (лосось, сёмга, форель).

п/санитарного врача филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области в  
Шиловском районе» НАДЕЖДА КОЛДАЕВА