

дата 11.05.2026

### Почему скумбрия — «морское золото»



Скумбрия – универсальная рыба: ее варят и тушат, жарят и запекают, консервируют и делают с ней пироги. Понятно, что при разных способах приготовления калорийность и польза готового блюда из скумбрии будет разной. Но эта рыба – настоящий клад полезностей. И даже в копченом виде она остается весьма полезной – конечно, если копчение было произведено без использования химического «жидкого дыма» и с соблюдением всех правил обработки.

Эта жирная морская рыба необходима для правильной работы сердца, мозга и укрепления иммунитета. Рекомендуется

употреблять скумбрию минимум раз в неделю и вот почему!

Во-первых, эта рыба – рекордсмен по содержанию омега-3. Скумбрия входит в топ-3 продуктов по содержанию полиненасыщенных жирных кислот. Эти кислоты не вырабатываются нашим организмом, но жизненно важны для него: омега-3 снижает уровень «плохого» холестерина, укрепляет стенки сосудов и нормализует уровень артериального давления. Поэтому регулярное употребление в пищу скумбрии улучшает память, концентрацию внимания и является профилактикой возрастных изменений мозга.

Во-вторых, скумбрия является одним из немногих пищевых источников витамина D, который необходим для усвоения кальция, крепости костей и поддержания иммунитета. Для жителей наших широт, где солнечных дней не так много, скумбрия – незаменимый продукт: всего 100 граммов рыбы могут покрыть значительную часть суточной потребности в этом витамине.

В-третьих, скумбрия содержит высокую концентрацию витамина B12. Этот витамин отвечает за образование эритроцитов и правильную работу нервной системы. Нехватка этого витамина часто ведет к хронической усталости и апатии.

В-четвертых, скумбрия – это настоящий минеральный коктейль: она содержит селен и йод. Селен – это мощный антиоксидант, который защищает клетки от повреждений, замедляет процессы старения и поддерживает работу щитовидной железы. Йод необходим для нормального обмена веществ и здоровой умственной деятельности.

Кроме того, белок скумбрии усваивается организмом в три раза быстрее, чем белок говядины. Это делает ее отличным продуктом для спортсменов, детей в период роста и пожилых людей.

Несмотря на огромную пользу, скумбрию стоит употреблять с осторожностью людям с аллергией на морепродукты, серьезными заболеваниями печени и желчного пузыря (из-за высокой жирности рыбы), обострением заболеваний ЖКТ.

Включайте скумбрию в свой рацион и будьте здоровы!

Информацию подготовил помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.