

## Мясо или рыба – что полезнее?

Роспотребнадзор разъясняет, какой из этих продуктов лучше и почему.

Многие задаются вопросом, что полезнее: мясо или рыба? В последние годы получило распространение мнение о вреде мяса и о том, что его вполне можно заменить рыбой и бобовыми.

Однако не стоит забывать, что мясо – важный источник белка, который является главным строительным материалом организма. Он принимает самое активное участие в формировании клеток и тканей, поддерживает работу иммунной системы и обменные процессы. Белок есть во всем теле: от мышц и внутренних органов до костей, кожи и волос.

Белок мышечной ткани очень ценен, он содержит полный набор незаменимых аминокислот. Это те соединения, которые не могут синтезироваться в организме, и получить их можно только с пищей. Кстати, полностью заменить мясо бобовыми не получится, так как состав растительного и животного белка отличается. В растительном присутствуют не все аминокислоты, а для полноценной работы организма нужен полный набор.

Важна и соединительная ткань. В мясе ее порядка 12%, в рыбе – всего около 3,5%. В соединительной ткани содержится коллаген, необходимый для здоровья кожи, нормализации веса, пищеварения, а также эластин, который полностью отсутствует в рыбе. Эластин отвечает за функционирование сердечно-сосудистой системы, состояние кровеносных сосудов, обеспечивает адекватную работу органов, подверженных систематическому сжатию и растяжению (сердце, легкие, мочевой пузырь, кожа, сухожилия).

Кроме того, в мясе есть незаменимый витамин В12. Он необходим для созревания клеток крови, оптимальной работы центральной и периферической нервной системы, полноценного усвоения организмом белков, жиров и углеводов.

Рыба также богата белком, причем в отличие от мясного усваивается он гораздо быстрее и легче. Рыба переваривается всего за 1,5–3 часа, мясо – от 3 до 5 часов. Особенно полезна она для тех, кто следит за весом: в ней меньше калорий и много ценных макро- и микроэлементов. Среди них – медь, йод, селен, кобальт, молибден, марганец, цинк, бром, фтор, калий, кальций, железо, магний, фосфор, кремний и другие.

Еще одно важное преимущество рыбы – наличие полиненасыщенных жирных кислот омега-3 (эйкозапентаеновая и докозагексаеновая кислоты), которые снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и улучшают когнитивные способности. Особенно этим компонентом богаты рыбий жир и печень трески. Получить кислоты омега-3 из мясных продуктов в необходимом количестве очень сложно.

В рыбе много витаминов – А, Е, К и D. Кстати, по количеству витамина D она признанный лидер. Особенно много его в рыбьем жире и жирных сортах рыбы (сельдь, сардина, скумбрия). Этот витамин очень важен: он участвует в обмене фосфора и кальция, обеспечивает нормальный рост костной ткани, предупреждает возникновение рахита и остеопороза, отвечает за крепость зубов и ногтей.

Таким образом, оба продукта должны быть в рационе, только так можно обеспечить организм всеми необходимыми веществами. Главное – придерживаться золотой середины. Оптимальное количество мяса (красного и белого) – три-четыре раза в неделю, рыбы – два-три раза в неделю.

Конечно, в зависимости от возраста и наличия заболеваний меню должно корректироваться согласно индивидуальным потребностям. Например, людям старше 50 лет диетологи советуют потреблять меньше красного мяса и сделать акцент на мясе птицы и рыбных продуктах. А людям с анемией, наоборот, нужно увеличить количество красного мяса в рационе.