



ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет



разнообразно
еда

Треска

"нежность вкуса и польза"





#ВсемСанПросвет

Самая узнаваемая рыба

- **Тресковые** (лат. *Gadidae*) – семейство рыб, включающее около 50 видов, таких как минтай дальневосточный, сайда, тихоокеанская и атлантическая треска, пикша, дальневосточная, северная навага, сайка, северная путассу и др.
- **Треска** – одна из самых узнаваемых и востребованных рыб в мировой кулинарии: ее белое мясо ценится за нежный нейтральный вкус, плотную текстуру и минимум костей.
- Тресковые живут в умеренных и холодных водах, поэтому в их мясе мало жира, зато много полноценного белка.





#ВсемСанПросвет

И такая разная

В кулинарных традициях народов мира треска раскрывается по-разному:

Португалия

бакальяу

традиционное блюдо
из сушеной и очень соленой
трески, подают на праздники



Скандинавия

лютефиск

норвежско-шведский
деликатес из сушеной трески,
обработанной щелочью,
подают на Рождество





#ВсемСанПросвет

Морские споры за треску

*Кто бы мог подумать, что рыба была поводом
для дипломатических столкновений?*



- **Тресковые войны (1958-1976)**
самый длительный дипломатический и отчасти военный конфликт между Великобританией и Исландией.
- Для жителей Исландии рыболовство всегда было главным промыслом.
- Треска – символ Исландии, ее чеканили на монетах и изображали на гербе страны.
- В результате «войны» английских рыбаков объявили браконьерами и запретили им ловить треску в «богатых» рыбных районах Исландии.





#ВсемСанПросвет

Топ-5 полезных свойств

белок

- более 18 г на 100 г отварной трески
- не выше 70-100 ккал

используется организмом для создания и восстановления тканей, производства ферментов, антител, гормонов и других химических веществ, необходимых для жизнедеятельности

йод

135 мкг в 100 г

необходим для здоровья щитовидной железы, для роста и дифференцировки клеток всех тканей организма человека

А еще ... **фосфор, кальций, калий, магний,** которые укрепляют кости, улучшают работу нервной, сердечно-сосудистой системы





#ВсемСанПросвет

Топ-5 полезных свойств

Печень трески

ВИТ. А, D, E



поддерживают нормальную работу зрения, здоровье кожи, костей, иммунной, сердечно-сосудистой системы

омега-3



16 г на 100 г
печени трески

активируют антиоксидантную систему, укрепляют иммунитет, повышают концентрацию липопротеинов высокой плотности, предотвращают заболевания сердца, сосудов, нервной системы, опорно-двигательного аппарата

Однако ... *много калорий*
100 г - 600 ккал

печень трески лучше сочетать с крупами, цельнозерновым хлебом, овощами и зеленью





#ВсемСанПросвет

Где купить, как хранить

- ✓ покупать в установленных местах, при наличии холодильника, информации о продукте

свежее охлажденное филе

- однородный цвет филе, без потемнений и заветренных краев
- кожа упругая, плотно прилегающая к тушке
- жабры красные, жаберные крышки закрыты
- глаза выпуклые, прозрачные

замороженная треска

- покрыта тонкой ледяной оболочкой – глазурью для лучшей сохранности
- консистенция не должна быть волокнистой (признак повторной разморозки)
- не имеет неприятного запаха
- без снега и льда в упаковке





#ВсемСанПросвет

Оригинальные блюда

- овощная запеканка с треской
удачный вариант для основательного завтрака
- рийет из трески со свежими овощами
отлично разнообразит ваше повседневное меню
- котлеты из трески с кускусом
идеальный баланс легкости и сытости
- брускетты с печенью трески
*удачный вариант для легкого ужина
и праздничного стола*





ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет

Еще больше о здоровом питании



Сайт



Макс



ВКонтакте

