ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет



разнообразь рацион

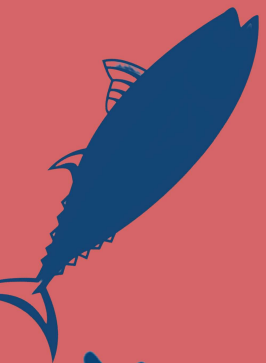
Тунец

"морская говядина"

#ВсемСанПросвет

Король морских глубин

- **Тунцы** *(лат. Thunnus)* — род лучеперых рыб из семейства скумбриевых *(Scombridae)*.
- Тунец **мощный, стремительный**, способен разгоняться до 90 км/ч, а дальние морские маршруты для него — привычное дело.
- В прошлом охота на тунца была поединком, ведь некоторые особи **вырастают до 5 метров** и **весят свыше 600 кг** — справиться с таким гигантом было непросто.



Сальвадор Дали, вдохновленный рассказами о ловле тунца, создал картину "Ловля тунца" 1966-1967



#ВсемСанПросвет

Морская говядина

- Сегодня среди тунцов наибольшую популярность завоевали **голубой тунец, альбакор, полосатый (скипджек) и желтоперый.**
- Тунец не похож на типичную рыбу — у него **нет резкого «рыбного» запаха**, а **вкус — мясной.**
- Из-за **плотной текстуры и темно-красного цвета мяса** тунца часто называют "**морской говядиной".**
- Мясо приобретает красный цвет благодаря белку крови **миоглобину** — он вырабатывается при движении на большой скорости.



#ВсемСанПросвет

Топ-5 полезных свойств

белок

22.5 г белка на 100 г консервированного тунца

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

омега-3

0,6-0,8 г на 100 г

активирует антиоксидантную систему, укрепляет иммунитет, повышает концентрацию липопротеинов высокой плотности, предотвращает заболевания сердца, сосудов, нервной системы, опорно-двигательного аппарата



#ВсемСанПросвет

Топ-5 полезных свойств

селен → играет ключевую роль в работе иммунной системы, обладает антиоксидантными свойствами, способствует здоровью щитовидной железы, центральной нервной системы.

90,6 мкг на 100 г тунца, что в 1,5 раза выше суточной нормы

P, K, Mg → ключевые макроэлементы, необходимые для укрепления костей, улучшения работы нервной и сердечно-сосудистой системы.

А еще ...

- *умеренная калорийность 100 г тунца содержит до 150 ккал*
- *жирные виды тунца имеют более высокую калорийность*



#ВсемСанПросвет

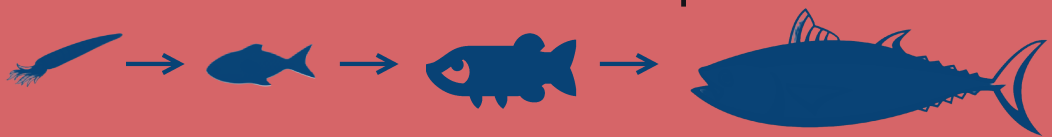
Морской деликатес с умом

Пищевая аллергия

- причина этому — **гистамин**, который в рыбе накапливается при нарушении условий хранения
- гистамин устойчив к стерилизации, сохраняется даже в рыбных консервах

Метилртуть

- попадая в воду, передается по пищевой цепи, накапливаясь в тканях живых организмов



- **чем крупнее хищник (голубой тунец), тем выше концентрация метилртути в его мышцах**

Как снизить риск?

- *не покупать рыбу "с рук"*
- *выбирать тунец невысокой жирности*
- *контролировать порции, есть не более 1-2 порций в неделю*

#ВсемСанПросвет

Где купить, как хранить

✔ покупать в установленных местах, при наличии холодильника, информации о продукте

консервированный

- банка без вмятин и вздутий, с актуальной датой изготовления
- состав должен быть простым: тунец, соль, иногда масло или вода, избегайте консервантов, усилителей вкуса



соленый и копченый

- цвет равномерный, насыщенный, без разводов, тусклости и пятен
- поверхность чистая, неповрежденная, мышечная ткань — умеренно плотная

замороженный

- без ледяной корки и снежной крошки
- запах рыбы похож на мясной, нежели на рыбный
- текстура плотная, цвет красный, могут быть тонкие белые линии

#ВсемСанПросвет

Оригинальные блюда

- салат с тунцом, пекинской капустой
  выразительный и нарядный с пикантной кислинкой
- брускетта с помидором, тунцом и свежей зеленью
  отличная идея для сытной и очень средиземноморской закуски
- тунец с маринованными огурчиками и печеным картофелем
  свежий и насыщенный вкус, подойдет и для обеда, и для ужина





ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет

Еще больше о здоровом питании

Сайт

Макс

ВКонтакте



Источники изображений – графический редактор SUPA, – фотобанк Freepik