



ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет



разнообразь
рацион

Сельдь

"не рыба, а культурный феномен"



#ВсемСанПросвет

Селедочка, матушка

- **Сельдевые** (лат. *Clupeidae*) – семейство рыб, включающее такие роды, как сельдь, пузанок, сардина, гильза, менгаден.
- Сельдь известна нам в основном в **готовом кулинарном виде** – в соленом и реже копченом.
- Селедка – не просто рыба на русском столе, это **культурный феномен**.

«Съели вы ее кусочек с луком и с горчичным соусом, сейчас же, благодетель мой, пока еще гудствуете в животе искры, кушайте искру... потом простой редьки с солью, потом опять селедки... объедение!»

А.П. Чехов «Сирень»





#ВсемСанПросвет

Проверена веками



- ✓ До конца XIV века селедку считали мало пригодной в пищу в связи с тяжелым запахом прогорклого рыбьего жира и горьким вкусом.
- ✓ И только благодаря смекалке **голландского рыбака Виллема Якоба Бейкельзона**, который стал срезать жабры сельди, укладывать в бочки и щедро пересыпать солью, мы узнали настоящий вкус рыбы.
- ✓ Сегодня добыча сельди – это важная отрасль рыбного промысла, ее добывают в Балтийском, Северном морях, в Атлантическом, Тихом океанах.





#ВсемСанПросвет

Топ-5 полезных свойств

Омега-3



*более 2,5 г на 100 г
соленой сельди*

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

Витамин D



*30 мкг на 100 г
соленой сельди*

важен для поддержания мышечного тонуса, работы эндокринной, сердечно-сосудистой системы, свертываемости крови, способствует укреплению костей, предупреждая развитие остеопороза, участвует в регуляции работы сердца



#ВсемСанПросвет

Топ-5 полезных свойств

Витамин В12

*10 мкг на 100 г
соленой рыбы*



участвует в регуляции многих физиологических функций, процессе кроветворения, работе органов сердечно-сосудистой, центральной нервной системы

селен

*более 60% суточной
нормы в 100 г рыбы*



нейтрализует свободные радикалы, повреждающие клетки, усиливает активность иммунных клеток, помогая организму эффективнее бороться с инфекциями

Однако ... избыток соли

следует приобретать малосолевые сорта, а также стараться не солить гарнир





Аллергия на сельдь?

- Сельдь является **пищевым аллергеном** наряду с треской, лососем, скумбрией, тунцом, палтусом, камбалой.
- В сельди может накапливаться биотоксин – **гистамин** ➔ снижает кровяное давление, изменяет проницаемость сосудов, нарушает работу поджелудочной железы.



- Накопление гистамина происходит **при нарушении условий хранения рыбы**, например при высоких температурах или отсутствии охлаждения, поэтому **приобретать рыбу необходимо в санкционированных торговых точках.**



#ВсемСанПросвет

Где купить, как хранить

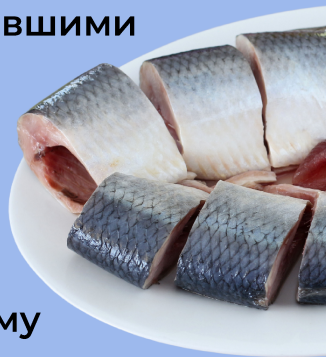
- ✓ покупать в установленных местах, при наличии холодильника, информации о продукте

целая, развесная сельдь

- поверхность чистая, покров целый, цвет серебристый, кожа без повреждений
- жабры не разваливающиеся, темно-красные, рассол прозрачный
- глаза должны быть ясными и не запавшими
- без постороннего привкуса и запаха

пресервы или консервы

- кусочки рыбы одинаковые по размеру, держат форму, упругие
 - без вздутия, ржавчины по закаточному шву и на поверхности, без вмятин и подтеков
- ✓ хранить в холодильнике, при t от $+2$ до $+4^{\circ}\text{C}$ в рамках срока годности, из жестяной банки переложить в стеклянную или пластиковую тару





#ВсеМСанПросвет

Оригинальные блюда

- сельдь под шубой
любимая праздничная закуска русской кухни
- форшмак
ценят за баланс вкуса, простоту и доступность
- селедка хе по-корейски
*закуска с острыми специями, гесноком
и растительным маслом*
- закуска из селедки с мускатным орехом
со сметанной заливкой и зеленым луком





ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

#ВсемСанПромвет

Еще больше о здоровом питании



Сайт



Макс



ВКонтакте