

---

# Морепродукты: Изысканные Лекарство и Помощь



Устрицы, мидии, креветки, омары, крабы, лангусты, кальмары, морские гребешки... Для большинства из нас все эти представители морской фауны не более чем деликатесы. Однако специалисты утверждают: среди японцев, греков и гренландцев - известных любителей даров моря - долгожителей в несколько раз больше, чем среди народов, отдающих предпочтение мясу. И все же приобщиться к армии любителей даров моря никогда не поздно. И в первую очередь это должны сделать те, у кого есть те или иные проблемы со здоровьем.

## **Проблема: избыточный вес**

Говоря о пользе морепродуктов, диетологи в первую очередь подчеркивают, что моллюски и ракообразные - это прежде всего белок. Причем не какой-нибудь, а полноценный, содержащий абсолютно все необходимые человеческому организму незаменимые аминокислоты. Он легко усваивается, к тому же мясо морских обитателей содержит минимальное количество жира. Поглощать устриц, кальмаров и т. п. можно без страха (за фигуру) и упрека (за несдержанность). От этого выиграет не только талия, но и все органы и системы. Специалисты подсчитали, что небольшая порция салата из моллюсков или ракообразных содержит массу - не менее 38! - микроэлементов, в том числе цинк, калий, натрий, бром, селен, железо, медь, магний, марганец, серу, фосфор, кобальт и фтор.

## **Решение**

Освободить холодильник от залежей мяса (особенно от жирных сортов) и загрузить его морепродуктами. В сочетании с овощами и оливковым маслом они помогут сбросить лишний вес за какие-нибудь 2-3 недели. Правда, не стоит забывать, что суточная доза животного белка содержится в 250-300 г морепродуктов, поэтому съесть сверх нормы -это уже обжорство.

## **Проблема: онкологические заболевания**

Еще врачеватели Древнего Китая знали, что ламинария (морская капуста) - настоящий эликсир жизни. В медицинских трактатах того времени упоминается, что

эта водоросль замедляет старение, способствует сохранению сил и продлевает жизнь. В 60-е годы прошлого столетия открылась еще одна замечательная особенность морской капусты - останавливать рак. Онкологическим больным, которые прошли курс химиотерапии или перенесли операцию, ежедневно предлагались блюда, содержащие ламинарию. Уже через месяц у многих из них нормализовалась работа кишечника, появился аппетит, стабилизировалось психическое состояние, улучшились показатели крови. Более длительный прием морской капусты остановил развитие опухолей даже у тех пациентов, онкопроцесс которых считался запущенным.

### **Решение**

Практика показывает, что даже 50-граммовая порция ламинарии или креветок, съеденная в течение дня, - чудесная профилактика онкозаболеваний. При этом следует помнить: диетотерапия - не основной, а дополнительный метод лечения.

### **Проблема: увядающая кожа**

В длинном списке морепродуктов особого внимания заслуживают моллюски: мидии, устрицы, кальмары, а также морские гребешки. Их мясо богато витамином Е - природным антиоксидантом, защищающим оболочки клеток от разрушительного воздействия свободных радикалов. Употребляя блюда из моллюсков, можно оказать неоценимую услугу своей коже: благодаря такой диете она наверняка станет выглядеть здоровее и моложе. Особенно стоит налегать на мидии, поскольку, кроме всего прочего, в них содержится рекордное количество витаминов В2, В5 и РР, предотвращающих обезвоживание, образование морщин и кожные высыпания.

### **Решение**

200 г моллюсков 2-3 раза в неделю помогут изнутри защитить увядающую кожу, придадут ей жизненную энергию, силу и упругость. Правда, аллергикам следует осторожнее относиться к мидиям: они могут вызвать сильную аллергическую реакцию.

### **Проблема: сердечно-сосудистые заболевания**

В Стране восходящего солнца профессия кардиолога не очень популярна - уж слишком мало у этих специалистов пациентов. Впрочем, в этом нет ничего странного, ведь японцы 2-4 раза в неделю едят продукты моря, что снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний почти в 2 раза. Ученые выяснили, что в их состав входит эйкозапентаеновая ненасыщенная жирная кислота. Она не только нормализует уровень холестерина в крови, но и благотворно действует на работу сердца, препятствует повышению свертываемости крови, расширяет сосуды и снижает артериальное давление. Поедая кальмаров, мидий, крабов, морские водоросли и лангустов, мы убиваем сразу четырех зайцев, точнее, боремся с четырьмя самыми грозными сердечно-сосудистыми недугами: атеросклерозом, тромбозом, варикозным расширением вен и гипертонией. Не правда ли, впечатляет?

## Решение

Если сердечно-сосудистая система - ваше слабое место, включайте морепродукты в свой рацион не меньше 5 раз в неделю. Установлено, что наиболее полезны свежие или свежемороженые лангусты, крабы, мидии и кальмары. Что же касается водорослей, то они годятся в любом виде: консервированные, сушеные и маринованные.

## Проблема: язвенная болезнь

Когда говоришь о протеине обитателей морских глубин, как-то язык не поворачивается обзвать его мясом - уж слишком он нежен. Причина такой его деликатности - в минимальном содержании соединительной ткани, представленной в основном коллагеном (веществом, которое при термической обработке легко преобразуется в желатин). Благодаря этой особенности морепродукты быстро готовятся, ткани их становятся рыхлыми и легко перевариваются под воздействием желудочных ферментов. А значит, людям с язвенной болезнью можно и нужно питаться морепродуктами, практически не раздражающими стенки желудка и кишечника.

## Решение

При язве желудка или 12-перстной кишки, хроническом гастрите или колите диетологи советуют есть только отварные морепродукты и рыбу, причем без острых специй, приправ и, конечно же, без шкуры. На пряные, соленые, сушеные и копченые морепродукты -безусловно, табу.

## Проблема: слабый иммунитет

Еще один плюс морепродуктов - их способность активизировать иммунную систему человека. Неправильное питание - один из основных факторов, провоцирующих ослабление защитных функций организма. Именно поэтому специалисты рекомендуют включать в свой рацион пищу, богатую цинком - микроэлементом, повышающим иммунитет. Есть прямой смысл обратить внимание на натуральное крабовое мясо (не путать с крабовыми палочками!), в 100 г которого содержится почти полторы суточные дозы цинка. Не стоит игнорировать и других представителей морской фауны: мясо почти каждого из них богато иммуностимулирующими витаминами Е и витаминами группы В.

## Решение

В холодное время года, когда вокруг свирепствуют вирусы и инфекции, следует включить в свое питание как можно больше блюд из морепродуктов. В разгар лета тоже не стоит забывать о крабах, омарах, трепангах и другой живности: иммунную систему нужно поддерживать постоянно, иначе можно провести свой долгожданный отпуск на больничной койке.

Узнав обо всех положительных сторонах море-диеты, начинаешь понимать,

почему ученые считают морских обитателей продуктами будущего: уж слишком много у них плюсов. Поэтому, отправляясь отдыхать на берег моря или океана, не упустите возможность оздоровить свой организм при помощи этого вкуснейшего природного лекарства.

### На заметку

\* Морская капуста прославилась не только как богатый источник йода. Диетологи уважают ее и за высокое содержание клетчатки, благодаря которой улучшается перистальтика кишечника, а значит, и решается проблема запоров.

\* С древних времен устрицы снискали любовь у представителей сильного пола, поскольку нежнейшая плоть моллюска содержит вещества, усиливающие половое влечение. Именно поэтому многие сердцееды включали этот природный афродизиак в свою стратегию обольщения.

\*\*\*

Пожалуй, всё описанное выше может навредить только лишь страдающим аллергией на эти продукты. Но и здесь, есть некоторые решения, которые расположены [тут](#)

---

Источник: блог <http://vladblog.info>

10.01.2012г