



МИНИ-ГАЙД

## Как выбрать *рыбу*?

**Юлия Воронова, доказательный  
нутрициолог**

[www.voronova.online](http://www.voronova.online)

[@voronova\\_nutrition](https://www.instagram.com/voronova_nutrition)



Рыба - отличный источник омега-3, белка и микроэлементов. Но некоторые виды накапливают **метилртуть** - нейротоксин, опасный при регулярном употреблении. Используйте этот гайд, чтобы сделать правильный выбор.



*Свежая рыба - богатый источник омега-3 и белка*

ЛУЧШИЙ ВЫБОР

2–3 порции в  
неделю

- Анчоус
- Атлантический горбыль
- Атлантическая макрель
- Чёрный сибас (морской окунь)
- Масляная рыба
- Зубатка
- Моллюски
- Треска
- Краб
- Лангуст
- Камбала
- Пикша
- Сельдь
- Лобстер (колючий и американский)
- Кефаль
- Устрицы
- Японская скумбрия
- Окунь (пресноводный и океанский)
- Щука
- Ёрш
- Минтай
- Лосось
- Сардина
- Гребешок
- Креветки
- Скот
- Корюшка
- Морской язык
- Кальмар
- Тилапия
- Форель пресноводная
- Тунец консерв. светлый (и полосатый)
- Сиг
- Хек (мерлуза)

ХОРОШИЙ ВЫБОР

1 порция в неделю

- Луфарь
- Буффало
- Карп
- Чилийский сибас / Патагонский клыкач
- Группер
- Палтус
- Махи-махи / Дорадо
- Морской чёрт
- Морской окунь
- Угольная рыба
- Морской карась
- Снеппер
- Испанская макрель
- Полосатый окунь (океанский)
- Тайлфиш (Атлантический океан)
- Тунец длинноперый
- Белый тунец консерв. и свежий
- Замороженный тунец желтоперый
- Горбыль
- Белый горбыль / Тихоокеанский горбыль

ИЗБЕГАЙТЕ ИЛИ  
РЕДКО

Повышенная  
ртуть

- Королевская макрель
- Марлин
- Большеголов
- Акула
- Рыба-меч
- Тайлфиш (Мексиканский залив)
- Большеглазый тунец

*Выбирайте морепродукты с меньшим содержанием ртути.  
Это особенно важно для детей младшего возраста,  
беременных и кормящих женщин.*

#### ЧТО ТАКОЕ ПОРЦИЯ?



##### ВЗРОСЛАЯ ПОРЦИЯ

###### Размер ладони

Одна порция рыбы для взрослого - кусок размером с вашу ладонь (без пальцев), толщиной около 2 см.



##### ДЕТСКАЯ ПОРЦИЯ

###### Размер детской ладошки

Рыба вводится постепенно, с небольших количеств. Порция - размером с детскую ладошку. Начинать с лучшего выбора.

#### КАК ПРИГОТОВИТЬ?

*Риски, связанные с паразитами, можно снизить за счёт правильной заморозки или нагревания.*



##### ПРАВИЛО №1

### Заморозка

*Холод – отличный способ защиты, но домашнему морозильнику нужно время.*

##### МОРСКАЯ РЫБА

Если купили свежей – держим в морозилке **не менее 7 дней**. Домашний мороз (-18°C) справится с морскими угрозами.



##### ПРАВИЛО №2

### Термообработка

*Главный секрет – в прогреве самого толстого участка рыбы.*

##### МОРСКАЯ РЫБА

Прогреть до **70°C** внутри куска.

Запекаем или тушим при 180–200°C около 15–20 минут для филе. Мясо стало матовым и легко распадается на хлопья – готово.

### РЕЧНАЯ РЫБА

Домашняя морозилка против речных паразитов **часто бессильна** – нужно около месяца. Для речного улова лучшая защита – термообработка.

### РЕЧНАЯ РЫБА

Прогреть **глубоко и основательно**.

Тушение или запекание 30–40 минут. Идеально тушение или суп – рыба не пересушится, пока добиваемся полной безопасности.

## А ЧТО С КОНСЕРВАМИ?

*Рыбные консервы в целом можно употреблять 1-2 банки в неделю как безопасный и разумный уровень для большинства взрослых. Самый популярный и богатый белком вариант - тунец, при выборе ориентируйтесь на его вид.*



### Хороший выбор

 **Скипджек** (skipjack tuna, тунец светлый) (yellowfin tuna) – самый распространённый, меньше всего ртути

 **Желтопёрый тунец/полосатый** – умеренное содержание ртути, подходит для регулярного употребления



### Не стоит покупать

 **Крупный белый / албасоре-тунец** (white / albacore tuna) или иной крупный, неизвестного происхождения – в них ртуть обычно выше, и их лучше заменять более безопасными сортами.

 Любые **консервы лучше выбирать без масла, в собственном соку или в воде** - это менее калорийный и более полезный вариант. Избегайте вариантов в жирном масле и томатном соусе (в нем может быть много сахара) .

Больше полезного на моём сайте

[voronova.online](http://voronova.online)

Мой Telegram-канал

[@voronova\\_nutrition](https://t.me/@voronova_nutrition)

Первая консультация

**Бесплатно**



ЮЛИЯ ВОРОНОВА

