# Горбуша: 10 полезных и 4 вредных свойства

Горбуша − это рыба из семейства лососевых. Она является представителем рода тихоокеанских лососей. Горбуша − самый маленький по размерам и наиболее распространенный представитель этого рода. Этой рыбе приписывают массу полезных свойств. Она способна продлить человеку жизнь, предотвратить сердечный приступ и рак.

Горбуша не только обладает одним из самых высоких показателей омега-3, но также содержит массу других витаминов и минералов. По словам представителей Департамента рыб и дикой природы в Вашингтоне, горбуша является тихоокеанской рыбой, чья взрослая масса в среднем составляет от 1,2-2,2 кг. Дикая горбуша живет у берегов Аляски, Вашингтона, Орегона и Калифорнии. Эта рыба является одним из самых здоровых источников белка.

## Общая польза

**1. Улучшение общего самочувствия.**

В горбуше содержится большое количество витамина D. 100 г рыбы покроют суточную потребность в этом витамине. Это важно, так как дефицит витамина D связан со многими болезнями: от рака и рассеянного склероза до ревматоидного артрита и сердечных заболеваний. Большинство жителей нашей страны страдают от дефицита витамина D, так как у нас в течение года больше пасмурных дней, чем солнечных, а витамин D синтезируется в организме именно благодаря солнцу. Поэтому обязательно включите в свой рацион горбушу, чтобы пополнить запасы этого витамина, особенно, в зимний период.

**2. Укрепляет костную систему.**

Исследователи обнаружили, что регулярное употребление жирных кислот омега-3 помогает предотвратить остеопороз. Исследователи из Университета штата Огайо обнаружили, что у женщин с более высоким содержанием омега-3 жирных кислот в крови реже наблюдаются переломы. Воспаление способствует резорбции костной ткани − процесс разрушения костной ткани. Поскольку горбуша является естественной противовоспалительной пищей, она является отличным способом укрепить костную систему и избежать возникновения остеопороза.

**3. Обеспечивает когнитивное здоровье.**

Показано, что продукты, богатые омегой-3, повышают эффективность различных функций мозга, включая улучшение памяти. Кроме того, витамин А, D и селен в горбуше помогают защитить нервную систему от возрастных повреждений и могут также действовать как антидепрессант. Исследования показывают, что долгосрочное употребление горбуши поможет предотвратить и вылечить болезнь Альцгеймера и симптомы болезни Паркинсона.

**4. Профилактика СДВГ у детей.**

СДВГ − синдром дефицита внимания и гиперактивности. Исследования показывают, что дети, которые регулярно употребляю горбушу, испытывают те же преимущества для когнитивного здоровья, что и их родители. Различные исследования показывают, что горбуша помогает детям дошкольного возраста предотвратить симптомы СДВГ и повышает успеваемость. Горбуша способствует концентрации внимания и улучшает память.

**5. Здоровье сердца.**

Будучи богатой жирными кислотами омега-3, горбуша помогает уменьшить хроническое воспаление и риск развития атеросклероза, гипертонии и инсульта. Что касается дозировки, исследование, опубликованное Школой медицины и фармакологии (Университет Западной Австралии), сообщает:

«Органы здравоохранения в настоящее время рекомендуют принимать по меньшей мере два жирных рыбных блюда в неделю, что составляет приблизительно 500 мг эйкозапентаеновой и докозагексаеновой кислоты в день (две ключевые омега-3 жирные кислоты). Горбуша помогает снизить уровень холестерина, снижает риск заболевания коронарной болезнью сердца и сахарным диабетом второго типа.

**6. Улучшает зрение.**

Употребление горбуши помогает уменьшить синдром «сухого глаза» и возрастные симптомы дегенерации желтого пятна, что является одной из причин необратимой слепоты. Также считается, что омега-3 улучшают дренаж внутриглазной жидкости и снижают риск возникновения глаукомы и высокого давления в глазном яблоке.

**7. Защита от рака.**

Из 2000 рецензируемых научных работ, посвященных омега-3 жирным кислотам и раку, можно заключить следующее: омега-3 жирные кислоты могут оказывать глубокое влияние не только на профилактику рака, но и на борьбу с уже образовавшимися раковыми опухолями. Следует отметить, что некоторые из этих исследований показывают, что больные раком обычно испытывают ощутимые преимущества, даже употребляя горбушу 1 раз в неделю.

## Польза для женщин

**8. Стабилизирует гормональный фон.**

Горбуша нормализует работу щитовидной железы и ЦНС. 150 г мяса горбуши в день 2 раза в неделю способны выровнять гормональный фон женщины. Жирные кислоты омега-3 облегчат симптомы ПМС и климакса. Они нормализуют менструальный цикл и облегчат состояние при болезненных менструациях.

### Польза для кожи

**9. Здоровая кожа.**

Из-за исключительных уровней омега-3 жиров в горбуше, употребление этой рыбы поможет восстановить эластичность кожи. Кроме того, каротиноидные антиоксиданты астаксантина, обнаруженные в горбуше, могут значительно уменьшить последствия повреждения свободных радикалов, которые вызывают преждевременное старение. Доктор Перриконе − всемирно известный дерматолог, рекомендует, чтобы его пациенты употребляли горбушу три раза в неделю для более здоровой кожи. Благодаря рыбе кожа приобретет ровный тон, станет нежной и гладкой.

### Польза для волос

**10. Гладкие и блестящие волосы.**

Содержащиеся в горбуше жирные кислоты, питают волосяные фолликулы изнутри, делая волосы гладкими, крепкими и блестящими. Они заживляют поврежденные пряди и препятствуют образованию секущихся кончиков.

## Вред и противопоказания

**1. Последствия чрезмерного употребления.**

При чрезмерном употреблении горбуши может возникнуть слишком активная выработка гормонов, которая необратимо приведет к нарушению функций щитовидной железы. Специалистами рекомендовано употреблять не более 150 граммов горбуши в день, не чаще трех раз в неделю.

**2. Индивидуальная непереносимость.**

Не употребляйте горбушу, если у вас наблюдается индивидуальная непереносимость морепродуктов, а также повышенная чувствительность к компонентам продукта. Если у вас диагностированы хронические заболевания печени, переизбыток йода или фосфора в организме, то прежде, чем добавлять в свой рацион горбушу, проконсультируйтесь с врачом.

**3. Проблемы с ЖКТ и печенью.**

Если у вас есть проблемы с желудочно-кишечным трактом или проблемы с печенью, не употребляйте соленую рыбу. В таком случае ее лучше приготовить на пару или на гриле. Употребляя жареную на масле горбушу, также можно спровоцировать болезни ЖКТ и печени. Помимо этого, от жареного в организме скапливается вредный холестерин, который может привести к закупориванию сосудов и образованию атеросклеротических бляшек. Излишне соленая и перченая рыба может спровоцировать образование язвы или гастрита.

**4. Противопоказана при некоторых заболеваниях.**

Не употребляйте горбушу, если у вас есть заболевания мочеиспускательной системы. При беременности горбушу можно употреблять в строго ограниченном количестве, а от введения ее в качестве прикорма для младенца лучше отказаться. Не употребляйте горбушу на ночь, ее чрезмерное употребление приводит к отекам конечностей.

## Химический состав продукта

Питательная ценность горбуши (100 г) и процентное соотношение дневной нормы:

калории 140 ккал − 9,83%;

белки 20,5 г − 25%;

жиры 6,5 г − 10%;

углеводы 0 г − 0%;

пищевые волокна 0 г − 0%;

вода 71,8 г − 2,8%.

Витамины:

А 30 мкг − 3,3%;

В1 0,2 мг − 13,3%;

В2 0,16 мг − 8,9%;

В4 94,6 мг − 18,9%;

В5 0,75 мг −15%;

В6 0,611 мг − 30,6%;

В9 7 мкг − 1,8%;

В12 4,15 мкг − 138,3%;

С 0,9 мг − 1%;

D 10,9 мкг − 109%;

Е 1,5 мг − 10%;

К 0,4 мкг − 0,3%;

РР 8,1 мг − 40,5%.

Макроэлементы:

калий 335 мг − 13,4%;

кальций 20 мг − 2%;

магний 30 мг − 7,5%;

натрий 70 мг − 5,4%;

сера 190 мг − 19%;

фосфор 200 мг − 25%;

хлор 165 мг − 7,2%.

Микроэлементы:

железо 0,6 мг − 3,3%;

йод 50 мкг − 33,3%;

кобальт 20 мкг − 200%;

марганец 0,05 мг − 2,5%;

медь 110 мкг − 11%;

молибден 4 мкг − 5,7%;

селен 44,6 мкг − 81%;

фтор 430 мкг − 10,8%;

хром 55 мкг − 110%;

цинк 0,7 мг − 5,8%.

## Выводы

Горбуша − потрясающий источник полезных макро- и микроэлементов. Она очень питательна и полезна. В ней содержится и белок − строительный элемент каждой клетки организма и незаменимые жирные кислоты, без которых существование нашего организма невозможно. Она обладает целым рядом преимуществ и имеет некоторые противопоказания, которые обязательно следует учитывать перед включением этого морепродукта в свой рацион.

**Полезные свойства:**

* Улучшение общего самочувствия.
* Укрепляет костную систему.
* Обеспечивает когнитивное здоровье.
* Профилактика СДВГ у детей.
* Здоровье сердца.
* Улучшает зрение.
* Защита от рака.
* Стабилизирует гормональный фон.
* Здоровая кожа.
* Гладкие и блестящие волосы.

**Вредные свойства:**

* Последствия чрезмерного употребления.
* Индивидуальная непереносимость.
* Проблемы с ЖКТ и печенью.
* Противопоказана при некоторых заболеваниях.

## Дополнительная полезная информация о горбуше

### Как использовать

Горбушу можно приготовить многими способами: пожарить, запечь в духовке, засолить, закоптить, пожарить на гриле, приготовить на пару, на углях. Горбуша подходит для приготовления салатов, холодных закусок, суши. Можно приобрести консервированную рыбу и сделать из нее бутерброды. В качестве гарнира к горбуше используют картофель, рис, макароны и любые другие любимые вами крупы.

Лучшая приправа для горбуши: соль, перец, лимонный сок и растительное масло. Можно приготовить фаршированную горбушу. Ее начиняют грибами, овощами или другими морепродуктами, ее поливают сливками и посыпают тертым сыром. Из горбуши можно варить супы, делать из нее котлеты и тефтели. Икра горбуши считается деликатесом. Ее используют для приготовления блинов, суши и бутербродов.

### Как выбрать

### У свежей рыбы внутренняя часть брюшка должна быть розового цвета.

### Если цвет брюшка желтый, значит рыба несвежая, либо ее неправильно хранили. Такая рыба после приготовления будет горчить.

### При покупке рыбы с головой, обратите внимание на жабры. Они должны быть красного цвета. Если же их цвет не красный, откажитесь от покупки.

### Плавники и хвост не должны быть сухими. Такой эффект − следствие нескольких циклов заморозки-разморозки. Чем больше таких циклов, тем хуже качество рыбы.

### Речная горбуша дешевле.

### Можно приобретать замороженную рыбу.

### Отдайте предпочтение продукции крупных проверенных компаний.

### Мелкие производители намеренно поливают рыбу водой перед заморозкой, чтобы увеличить ее вес.

### Мутные глаза у рыбы − не свидетельство плохого продукта. Они естественным образом становятся мутными в процессе заморозки.

### Если на рыбе обнаружены пятна, похожие на кровоподтеки, не пугайтесь. Рыбу вылавливают тоннами, отчего происходит сильное давление на рыбу, расположенную внизу, поэтому образуются «синяки».

### По вкусу и качеству такая рыба ничем не уступает обычной. Единственным минусом является то, что ее внешний вид будет не таким привлекательным.

### Для того, чтобы не ошибиться в качестве товара, попросите у продавца сертификат, подтверждающий качество рыбы.

### Как хранить

* Если вы купили замороженную рыбу и не планируете ее использовать в ближайшее время, разместите ее до разморозки в морозильной камере.
* Свежая рыба хранится в холодильнике не более трех суток.
* Храните горбушу в пергаменте или пищевой пленке, а еще лучше − в стеклянной посуде.
* При комнатной температуре горбушу хранить запрещено.
* Копченая горбуша хранится не более 10 суток.
* Если вы приобрели горбушу в вакуумной упаковке, то не вскрывайте ее, если не намерены употребить рыбу в ближайшее время.

### История возникновения

Лососевые рыбы появились в мезозойскую эру (145 миллионов лет назад). Коренные жители севера в давних пор занимались ловлей лососевых рыб, благодаря чему и могли выжить. Они употребляли ее полностью, не оставляя отходов. Больше всего ценилась сушеная икра горбуши, она спасала людей во время длительных путешествий. Ее даже употребляли вместо хлеба и кормили ею ездовых собак. Животным всегда отдавали всё самое лучшее.

На сегодняшний день горбуша − важная промысловая рыба. Ее улов составляет 80% от общего улова красной рыбы. С 1909 году горбушу стали разводить в искусственных условиях. Это произошло по причине истощения ее природных запасов. Сейчас почти вся горбуша, встречающаяся на прилавках, выращена на рыбных фермах. Во времена СССР горбушу пытались разводить в Белом, Каспийском, Баренцевом, Балтийском и Черном морях. Попытки не увенчались успехом. Горбуша прижилась только в Белом и Баренцевом морях.

### Как и где разводят

Среда обитания горбуши − северные районы Тихого океана и низовья рек Северного Ледовитого океана. Она встречается вдоль американского и азиатского берега Тихого океана. Ее можно увидеть у берегов Сахалина, Курильских островов, Хоккайло. Горбуша может жить 3 года, и она очень плодовита. Такое название она получила благодаря своей характерной особенности. У самцов перед нерестом над позвоночником около головы образуется нарост в виде горба.

Главные районы улова − низовье Амура и западная Камчатка. Горбушу ласково называют «розовый лосось», однако, она имеет свойство менять свой цвет при миграции из пресноводных рек в море и обратно. Чаще всего горбушу можно увидеть в светло-синем окрасе. Во время нереста ее брюшко становится бело-желтым, а спинка бледнеет. Горбуша предпочитает холодную воду (5-10 градусов).

Горбуша − важнейших объект рыбного промысла России. Ежегодно вылавливается сотни тысяч тонн. Российские уловы составляют около половины общемировых. Горбуша − самый скороспелый лосось. Мальки уходят в море, достигая длины 3 см и имея при этом вес 200 миллиграмм. В море горбуша обитает только год, после нереста она погибает. В промышленных масштабах горбушу разводят на Сахалине и на Аляске.

### Интересные факты

* При вылуплении все мальки горбуши являются самками.
* С началом плавания у половины из них пол меняется на мужской.
* Горбуша способна создавать для себя нерестилища.
* Когда горбуша заходит в реку, она перестает питаться. Это означает, что в это время ее нельзя поймать на удочку.
* После отложения икры горбуша погибает в течение 15 минут.
* Горбуше нужен горб для удобства плыть на боку, для маневренности и поворотливости.
* На нерест горбуша плывет против течения.
* Для нереста горбуша возвращается в реку, в которой родилась.
* Всю жизнь горбуша живет в море или океане.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Количество знаков без пробелов в этой статье: **12 109.**

2. Проверка на уникальность по сервису<https://text.ru/antiplagiat> (можно вставлять скриншот или ссылку на вашу проверку) она должна быть не менее 95%.



3. Источники исследований отсутствуют.

4. Источники информации:

1. http://healthyeating.sfgate.com/benefits-pink-salmon-4387.html
2. https://healthyliving.azcentral.com/benefits-pink-salmon-16450.html
3. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%B1%D1%83%D1%88%D0%B0 − википедия
4. http://fishingday.org/gorbusha-polza-i-vred-dlya-organizma/ − польза и вред
5. http://organikeda.com/gorbusha-polza-i-vred.html − польза и вред
6. https://froots.ru/forum/134-5602-1 − для женщин
7. http://1lustiness.ru/polza-i-vred-produktov/zelenaya-apteka/47570-gorbusha-polza-i-vred-dlya-zdorovya-pokhudeniya-kalorijnost − для кожи и волос
8. https://health-diet.ru/base\_of\_food/sostav/67.php − пищевая ценность
9. http://okeydoc.ru/gorbusha-polza-i-vred-krasnoj-ryby/ − пищевая ценность
10. http://fb.ru/article/286264/chto-mojno-prigotovit-iz-gorbushi-retseptyi − как использовать
11. http://receptov.net/1990-gorbusha.html − как использовать
12. https://www.kakprosto.ru/kak-32251-kak-vybrat-gorbushu − как выбрать
13. http://www.iamcook.ru/products/gorbusha − как выбрать
14. http://zdips.ru/zdorovoe-pitanie/ryba/1944-gorbusha-opisanie-sostav-polza-i-vred.html − как хранить
15. https://zapisnayaknigka.ru/zametki-po-hraneniyu-gorbushi/ − как хранить
16. https://www.ronl.ru/stati/istoriya/389396/ − история
17. https://velesovik.ru/stati/162/gorbusha-i-ee-tragicheskaya-istoriya-razmnozheniya − история
18. http://portgorod.ru/journal/riba/gorbusha/gorbusha.html − как и где разводят
19. http://blogribaka.ru/gorbusha.html − как и где разводят
20. http://irecommend.ru/content/russkaya-semga-interesnye-fakty-kak-vybrat-svezhuyu-rybu-blyuda-iz-gorbushi − интересные факты
21. http://fishelovka.com/fish/gorbusha-interesnye-osobennosti-jarkogo-predstavitelja-lososevyh-ryb − интересные факты