

И.Ф. Кошевский, 4 курс**Научный руководитель – О.Н. Минюк, к.сх.н., доцент****Полесский государственный университет**

Морепродукты – это ценный источник сырья для кулинарии. Они предлагают широкий спектр вкусов, текстур и питательных веществ, делая блюда не только вкусными, но и полезными. Различные виды рыб, моллюсков и ракообразных открывают безграничные возможности для создания уникальных и изысканных блюд.

Обилие морепродуктов позволяет использовать их в самых разных кулинарных техниках. Рыбу можно жарить, варить, запекать, тушить, мариновать, коптить и даже употреблять в сыром виде, как, например, в суши и сашими. Моллюски, такие как мидии, устрицы и кальмары, прекрасно сочетаются с соусами, пастой и рисом. Креветки и другие ракообразные часто добавляют в салаты, супы и основные блюда, придавая им неповторимый аромат.

Выбор морепродуктов для кулинарных целей зависит от личных предпочтений, бюджета и доступности. Важно обращать внимание на свежесть и качество продуктов, приобретая их у надежных поставщиков. Правильное хранение и обработка морепродуктов также играют важную роль в сохранении их вкуса и питательных свойств.

Экспериментируя с различными видами морепродуктов и кулинарными техниками, можно создать множество интересных и оригинальных блюд. Морепродукты прекрасно сочетаются с овощами, фруктами, крупами и специями, позволяя воплотить в жизнь самые смелые кулинарные идеи [1].

Морепродукты, охватывающие широкий спектр съедобных морских обитателей, от рыбы и моллюсков до ракообразных и водорослей, заслуженно считаются ценным компонентом здорового рациона. Их пищевая и биологическая ценность обусловлена уникальным сочетанием макро- и микроэлементов, делающих их незаменимыми для поддержания оптимального здоровья.

Белок, содержащийся в морепродуктах, отличается высокой биологической ценностью, поскольку включает в себя все незаменимые аминокислоты, необходимые для строительства и восстановления тканей организма.

Жиры, присутствующие в морепродуктах, особенно в жирных сортах рыбы, богаты полиненасыщенными жирными кислотами омега-3, такими как EPA и DHA. Эти кислоты играют ключевую

роль в здоровье сердечно-сосудистой системы, функционировании мозга и снижении воспалительных процессов в организме. Морепродукты также являются отличным источником витаминов и минералов.

Они содержат витамины группы В, необходимые для энергетического обмена и нормальной работы нервной системы. Витамин D, также содержащийся в некоторых видах морепродуктов, важен для здоровья костей и иммунной системы. Среди минералов особенно выделяются йод, необходимый для нормальной функции щитовидной железы, селен, обладающий антиоксидантными свойствами, и цинк, поддерживающий иммунную систему и процессы заживления [2].

Регулярное употребление морепродуктов может способствовать снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшению когнитивных функций, поддержанию здоровья глаз и укреплению иммунитета. Разнообразие морепродуктов позволяет включать их в рацион питания в различных формах, от вареных и запеченных блюд до салатов и закусок, делая их доступным и вкусным способом обогатить свой рацион полезными веществами.

Список использованных источников

1. Библиофонд [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=583417>. – Дата доступа: 09.04.2025.
2. Медлайн–Сервис [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://medlineservice.ru/articles/polinenasyshhennyekisloty/?ysclid=m9bw8new9y665785390>. – Дата доступа: 09.04.2025.