

КНИГИ РОЗЫ ВОЛКОВОЙ, ВЫШЕДШИЕ В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ АСТ:

- Сердце и сосуды. Верните им здоровье
- Диабет. Диетология и не только в схемах и таблицах. Авторская методика здорового образа жизни
- Если вы болеете – вы окислены! 200 продуктов, которые защитят вас
- Облепиха от 100 болезней. Лечит горло, суставы, сердце. Укрепляет иммунитет
- Орехи — целители. Миндаль, арахис и другие орехи на страже здоровья и долголетия
- Водоросли: исцели свою болезнь. Природная кладовая витаминов и биологически активных веществ
- Лечитесь едой! Еда-целитель и еда-яд при болезнях печени, желудка, кишечника, почек, желчного пузыря и поджелудочной железы
- Имбирь и еще 35 растений-целителей. Выращиваем сами
- Энциклопедия защиты иммунитета. Имбирь, куркума, и другие природные иммуностимуляторы

Дельные рецепты. И оригинальные. Я готовлю редко, но каждый раз должен получиться шедевр. Важно, чтобы блюдо было оригинальным. С Вашими рецептами это получается. Супы и салаты — высший класс.

Виктор Анисин, 32 года

Сударыня! Спасибо за Вашу книгу. Я не верила, но эти рецепты оказались панацеей для моих суставов, с которыми я мучилась больше 10 лет. Конечно, не сразу, но уже через пару месяцев почувствовала заметное облегчение, а спустя еще полгода попросту забыла о своих страданиях. А ведь рыбу и все эти кальмары-водоросли раньше практически не ела. Теперь же мой девиз — ни дня без даров моря!

Светлана Вереск, 56 лет

Дай Вам Бог здоровья, Роза Волкова! Это уже вторая ваша книжка, которая выручает не только меня, но и мою семью. Мы-то все сердечники, но только вот после Ваших книг осознали (знать-то знали, но не проникались), что главное — не больницы, а правильный образ жизни. И вот уже второй год обходимся без вызовов «скорой помощи». Теперь вот ввели в рацион рыбу, водоросли, креветки, и словно легче дышать стало, этой зимой даже не простыл никто из нас ни разу.

*Любовь Владимировна
и вся наша семья Ивановых — 9 человек*

СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ЖЕНЬШЕНЬ!

Роза Волкова

Дары моря, исцеляющие организм

ПРАЙМ


«АСТ»
Москва

УДК 615.322
ББК 53.52
В67

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то
ни было форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Волкова, Роза.

В67 Дары моря, исцеляющие организм. / Роза Волкова. — Москва: АСТ, 2015. — 191, [1] с. — (Сильнее, чем женьшень!)


ISBN 978-5-17-094488-0

Хочешь быть здоровым и жить долго? Регулярно включай в свой рацион продукты, которые дарят нам моря и океаны! Пищевой рацион человека включает в себя более 600 веществ, и 96 % из них полезны. Большинство этих полезностей есть в дарах моря. Съедобные раки, моллюски, водоросли и другие дары моря — кладезь для здорового, полноценного питания. При этом в них очень мало калорий, а незаменимые аминокислоты и микроэлементы собраны самым удобным для усвоения образом.

Употребление рыбы и нерыбных морепродуктов хотя бы три раза в неделю снижает риск заболеваний печени, улучшает работу головного мозга, служит профилактикой и помогает в излечении таких тяжелых заболеваний, как инсульт, инфаркт, панкреатит, диабет, мочекаменная болезнь, болезни суставов и многих других.

В этой книге вы найдете информацию о пользе даров моря и десятки рецептов вкусных и полезных блюд, которые не только разнообразят ваш стол, но и прибавят здоровья вам и всей вашей семье.

*Данное издание не является учебником по медицине.
Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией ПРАЙМ


ISBN 978-5-17-094488-0

© Волкова Р., 2014
© ООО «Издательство АСТ», 2015

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
Рыба и морепродукты — источник полноценных белков. И не только...	9
Как выбирать дары моря в магазинах.	10
Как лучше готовить дары моря?	20
РЫБА И ИКРА	28
Морской язык, он же рыба-«соль».	28
Сибас, дорада, клыкач	30
Черная треска (угольная рыба)	33
Лососевые	35
В икре, «как в Греции, есть все»!	36
Крабовые палочки.	39
ДВУСТВОРЧАТЫЕ МОЛЛЮСКИ	46
Мидии	46
Устрицы	56
Морской гребешок	61
Сердцевидка (кардиум)	69
РАКООБРАЗНЫЕ	75
Креветки.	75
Крабы	90
Омары (лобстеры)	98
Лангусты	105
Лангустины.	109



МОЛЛЮСКИ ГОЛОВОНОГИЕ	113
Кальмары	113
Каракатица	124
Осьминоги	134
ИГЛОКОЖИЕ	144
Трепанги	144
Морской еж	150
Кукумария	155
ВОДОРОСЛИ	161
Бурые водоросли	161
Красные водоросли	168
Зеленые водоросли	170
Рецепты с водорослями	172
ПИЦА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	178
МОРСКАЯ СОЛЬ	183
Приложение 1. В КАКИХ ЛЕЧЕБНЫХ ДИЕТАХ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ РЫБА И ДРУГИЕ ДАРЫ МОРЯ	187
Приложение 2. НЕКОТОРЫЕ ВИТАМИНЫ В ДАРАХ МОРЯ (МГ В 100 Г ПРОДУКТА)	190

Предисловие

В Италии есть поговорка: «Пока сидишь за столом — не стареешь. Когда ешь морепродукты — здоровеешь».

Различные раки, моллюски, водоросли — кладезь для здорового, полноценного питания. Пищевой рацион человека включает в себя более 600 веществ, и 96% из них полезны. Так вот, большинство полезных содержится в морепродуктах. Главным условием полезности является лишь их свежесть.

Ученые разных стран также пришли к выводу: употребление рыбы и нерыбных морепродуктов, включая водоросли, 3 раза в неделю, снижает риск заболевания печени, улучшает работу головного мозга, служит профилактикой мочекаменной болезни, инсультов, инфарктов, панкреатита, болезни суставов, диабета. Для человеческих глаз все морепродукты также не безразличны, так же, кстати, как и для кожных покровов, не говоря уже о том, что дары воды способны, как мало какие другие продукты, защищать клетки нашего организма от нашествия свободных радикалов.

Морепродукты необходимы и важны для полноценного питания. Однако и здесь не все так просто. Наличие полноценных белков, жиров, сбалансированность макро- и микроэлементов, и даже стойкость в них витаминов, не может противостоять аллергическим заболеваниям. Поэтому при возникновении этой напасти придется отказаться от этих столь ценных для организма человека продуктов. В этом случае следует вспомнить еще одну заповедь организации пи-



тания: соблюдение принципов традиционной культуры питания.

Как говорят мудрые китайцы: «Живешь на горе — питайся тем, что есть на горе; живешь у воды — питайся тем, что есть в воде».

К счастью, человечество не в состоянии жить без воды, без продуктов, в создании которых она принимает непосредственное участие. Все мы вышли из моря. Поэтому неприемлемость организмом морепродуктов касается лишь очень немногих из нас. Более того, иммунную систему, как утверждают ученые, можно «приучить», и она не будет препятствовать включению в рацион питания тех или иных ранее не желаемых продуктов.

Питайтесь рационально, а это значит: пища должна восполнять все затраты организма, повышать его устойчивость к болезням, но быть без излишних калорий — их количество в съеденной пище должно соответствовать количеству энергии, которую вы расходуете в течение дня. Особенно важно соблюдение этого показателя при ожирении, сердечно-сосудистых заболеваниях, диабете и, естественно, для организации здорового образа жизни.

*Рыба и морепродукты —
источник
полноценных белков.
И не только...*

Говорят, что древние не жаловали рыбу...

Египтяне и пифагорейцы действительно не ели рыбу по целому ряду причин. Одной из основных считалась та, что рыбы — отцы и матери человеческого рода. А еще, как писал Плутарх: «Это от неприязни к морю. Ведь море стихия чуждая и враждебная человеческой природе».

Впрочем, позднее элита Рима так увлеклась рыбой, что возвела ее в ранг самой желанной пищи.

Древний Иерусалим относился к рыбе с великим почтением. В Талмуде упоминаются сотни видов рыбы.

Рыба — христианский символ. Двумя рыбами Иисус Христос насытил пять тысяч человек.

Да и морепродукты наши предки ой как уважали. Здесь-то они чувствовали их прелесть, красоту и пользу. И каракатиц, и кальмаров, и осьминогов, и лобстеров (омаров), и мидий. Ведь в них витамины, минералы, пектины, а также белки и жиры, и много еще всего, без чего человек не выживет.



Дары моря обросли огромным количеством мифов и предсказаний, в частности, о том, какой продукт, когда и сколько можно, а когда и нельзя есть.

Например, без жареного карпа для чехов нет Рождества. Заменять карпа морской рыбой считается плохой приметой: счастье может уплыть в море. Но и это еще не все. Так, если чех закопает косточки карпа в землю, положит несколько его чешуек в кошелек, и счастливая жизнь до следующего Рождества обеспечена.

У китайцев есть такое поверье: использовать нож для того, чтобы нарезать морепродукт в Новый год, это значит — «отрезать удачу».

В Тунисе рыба считается символом счастья. Ее рисуют перед входом в дом, чтобы оградить хозяев от дурных мыслей прохожих. И в день свадьбы невеста несколько раз переступает через сырую рыбу, лежащую на полу. Считают, что это помогает от сглаза.

Как выбирать дары моря в магазинах

Стандарты на продукты моря

В наше время рыбу любят все, или почти все. Поэтому не удивительно, что в некоторых местах земного шара это один из основных источников питания в части полноценных белков.

Для того чтобы контролировать качество товаров, разные предприятия, страны и международные орга-



низации разрабатывают специальные стандарты качества, регламентирующие различные аспекты производства, транспортировки, хранения и продажи продукции.

КОДЕКС СТАНДАРТ (Кодекс Алиентариус) — включает международные стандарты на пищевые продукты.



ГОСТ — это стандарт, принятый для стран СНГ (раньше — СССР, тогда он имел свое обозначение: «Знак качества»).



ГОСТ Р, ГОСТ РФ (Государственный стандарт РФ) **или РСТ** (Ростест) — это ГОСТ, действующий только на территории России. Теперь он тоже имеет свой значок: сегодня РСТ постепенно заменяет прежний знак качества.

ТУ — это стандарты, принятые в частном порядке, по решению разработчика и/или изготовителя. По сути, ТУ устанавливает, каким техническим требованиям должен удовлетворять продукт (обычно требования менее жесткие, чем в ГОСТе) в процессе производства, транспортировки и хранения. Кроме того, в нем должны быть указаны процедуры, с помощью которых можно установить, соблюдены ли данные требования. Однако разыскать большинство ТУ бывает крайне сложно, а проверить процедуры почти невозможно.

Разные страны разрабатывают собственные стандарты. Как правило, они указываются на упаковке товаров так же, как у нас ГОСТ или ТУ, и называются **национальными**. Например: АСТ — национальный стандарт Армении, СТУ — Украины, КМС — Киргизии, СТБ — Беларуси, СТ РК — Казахстана, ТДС — Туркменистана, ТСТУ — Узбекистана, DIN — ФРГ, AZS — Азербайджана, BS — Великобритании, NIST — США, SM — Молдавии и т. д.



Как правило, продукты моря, продаваемые в наших магазинах, подразделяются на изготовленные по ГОСТу (государственный стандарт) и ТУ (технические условия).

Обычно к продукции, изготовленной по ГОСТам, предъявляются более жесткие требования, чем к продукции, изготавливаемой в соответствии с ТУ.

При любых нарушениях в производстве продукции, помеченной ГОСТом, предусматривается уголовная ответственность, поэтому такая продукция чаще бывает более надежна с точки зрения соблюдения строгих норм.

Стандарты на упаковку и маркировку могут распространяться как на сами морепродукты (ГОСТ 7630-96 — Рыба, морские млекопитающие, морские беспозвоночные, водоросли и продукты их переработки. Маркировка и упаковка), так и на консервы из них (ГОСТ 11771-93 — Консервы и пресервы из рыбы и морепродуктов. Упаковка и маркировка).

Будьте внимательны!

Часто на упаковке (не только с продуктами моря, но и с другими пищевыми продуктами) пишут крупными буквами ГОСТ, но если прочитать мелкие буквы, то окажется, что **по ГОСТу изготовлена упаковка (банка, коробка), а вовсе не ее содержимое!**

Положительный эффект от возможности использования ТУ в том, что его можно разработать на новые продукты — ГОСТ изменяется крайне редко, и включить в него недавно появившиеся товары невозможно. Однако на практике ТУ часто используется при изготовлении большинства давно знакомых нам и имеющих ГОСТ продуктов теми производителями, которые понимают, что соблюсти требования ГОСТа им не под силу.



Некоторые действующие ГОСТы на продукты моря, принятые в России

	Название
ГОСТ 18056-88	Консервы. Креветки натуральные
ГОСТ Р 51491-99, КО-ДЕКС СТАНДАРТ 37-1981	Консервы из креветок натуральные. Технические условия
ГОСТ 30054-2003	Консервы, пресервы из рыбы и морепродуктов
ГОСТ 18423-97	Консервы из кальмара и каракатицы натуральные. Технические условия
ГОСТ 7403-74	Консервы. Крабы в собственном соку. Технические условия
ГОСТ 20919-75	Консервы. Краб мелкий в собственном соку. Технические условия
ГОСТ 20845-2002	Креветки мороженые
ГОСТ Р 51495-99, КО-ДЕКС СТАНДАРТ 191-1995	Кальмар мороженный. Технические условия
ГОСТ 20414-93	Кальмар и каракатица мороженые. Технические условия
ГОСТ 26185-84	Водоросли морские, травы морские и продукты их переработки
ГОСТ Р 51496-99	Креветки сырые, бланшированные и вареные мороженые
ГОСТ 30314-95	Филе морского гребешка мороженое. Технические условия
ГОСТ Р 51496-99, КО-ДЕКС СТАНДАРТ 92-1981	Креветки сырые, бланшированные и вареные мороженые. Технические условия
ГОСТ Р 51497-99	Рыба, ракообразные и каракатица. Размерные категории
ГОСТ 24896-81	Рыба живая. Технические условия
ГОСТ 1304-76	Жиры рыб и морских млекопитающих технические. Технические условия
ГОСТ 8714-72	Жир пищевой из рыбы и морских млекопитающих. Технические условия
ГОСТ 23600-79	Концентраты пищевые. Супы сухие с рыбой и морепродуктами. Технические условия
ГОСТ 20438-75	Водоросли, травы морские и продукты их переработки. Правила приемки. Методы органолептической оценки качества. Методы отбора проб для лабораторных испытаний

**Запомните!**

Покупая давно известные продукты (например, рыбные консервы), лучше брать продукцию с ГОСТом. Ну, а если продукция новая, на которую ГОСТов не существует, можно брать и ТУ.

Например, есть «ГОСТ Р 51496-99 — Креветки сырые, бланшированные и вареные мороженые. Технические условия». Такие креветки лучше покупать, найдя на упаковке именно этот ГОСТ, а не «ТУ» неизвестного происхождения.

А вот приобретая «Креветки в глазури» или «Торт из кальмаров» придется довольствоваться ТУ — впрочем, в данном случае наличие ТУ лучше, чем отсутствие какого-либо стандарта.

Польза рыбы

Рыба для нас не просто продукт питания, но и лечебное средство. Поэтому каков ее химический состав для организма человека, совсем не безразлично. В зависимости от вида, ареала обитания, возраста, времени года, наличия корма и др., съедобная часть рыб содержит белков от 8,0 до 25 г%, жиров — от 0,2 до 30,0 г%.

Обозначения г% и мг% показывают, сколько грамм или миллиграмм соответствующего вещества находится в 100 г данного продукта.

Калорийность — от 69 до 326 ккал в 100 г. О витаминах и минералах говорить не приходится. Особенно о кальцифероле (витамин D). Так, в треске его 500 мг%, а в камбале, жирной сельди — от 4000 до 6000 мг%. Витамин D поступает с продуктами пита-



ния, но основной его объем синтезируется в коже человека при облучении солнцем или кварцевым облучателем. При недостаточном поступлении витамина D прежде всего страдает костная ткань.

В зависимости от содержания жира рыба бывает:

- **постная**, содержащая от 0,5 до 4,0 % жира — семейство тресковых (пикша и др.), белая рыба (камбала и др.), семейство окуневых (лещ, барабулька и др.);
- **полужирная** рыба жирностью от 4 до 10 % — сардины, форель и т. д.;
- **жирная** — лосось, в котором жира 12 %, тунец — 13 %, угорь — 25 %.

Для организма необходима Омега-3 — поставщик полиненасыщенных жирных кислот. Ее много в скумбрии, лососе, печени трески и др., но ее избыток может нарушать обмен веществ.

В белке рыбы низкое содержание соединительных тканей, это в основном коллаген, который переходит в растворимую форму — желатин (глютин). Вот почему, кстати, заливная рыба (правильно приготовленная) вызывает восторг как своим видом, так и вкусом. А еще и великой полезностью. И не только для наших косточек и связок. Белки рыбы легко усваиваемы, полноценны, содержат лизин, триптофан, метионин и полезные аминокислоты. При этом в рыбе не меньше, чем в мясе, витаминов группы В.

Ученые разных стран пришли к выводу: употребление рыбы или морепродуктов 3 раза в неделю снижает риск заболевания сердца, улучшает работу головного мозга, служит профилактикой мочекаменной болезни, инсультов, воспаления поджелудочной железы и др. Рыбу (нежирную) рекомендуют включать в разгрузочные дни (диеты для похудения).