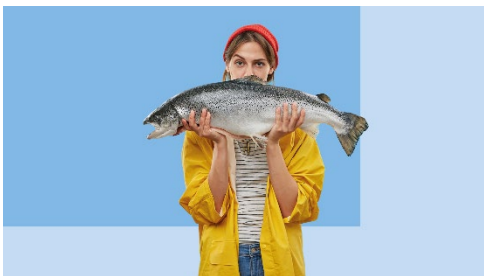


Рыба может быть опасна?



Рыба – важнейший продукт для здорового питания. Рыба богата белком, витамином D и селеном. Имеются убедительные доказательства того, что употребление в пищу рыбы или рыбьего жира полезно для сердца и кровеносных сосудов. Но есть и риски. Об этом - в нашей статье.

Нередко встречается рыбная продукция, зараженная паразитами.

Самые распространенные паразитарные заболевания, передающиеся через рыбную продукцию – описторхоз, клонорхоз, дифиллоботриоз.

В структуре биогельминтозов в 2021 году на долю описторхоза приходилось 78,56 %, дифиллоботриоза – 17,32 %, клонорхоза – 0,34 %.

Источником заражения человека паразитами могут быть рыба, ракообразные, моллюски и продукты их переработки.

По данным Роспотребнадзора, удельный вес обнаружения личинок гельминтов в рыбе в 2021 г. составил 0,6 %

(в 2020 г. – 0,8 %, в 2012 г. – 3,7 %).

Последствия для здоровья после заражения паразитами рыб могут быть серьезными.

Люди, зараженные описторхозом входят в группу риска по развитию опухолей печени.

Описторхоз – самый распространенный гельминтоз, передающийся через зараженную пресноводную рыбу. Ряд проведенных в мире исследований позволяет предположить наличие взаимосвязи между описторхозом и развитием злокачественных опухолей печеночных желчных протоков, на долю которых приходится от 10 до 20% всех случаев рака печени.

Хронический клонорхоз тесно связан с холангиокарциномой- тяжелой и часто смертельной формой рака желчных протоков. Клонорхоз – инвазия, вызванная печеночным сосальщиком (источник - речная и озерная рыба).

Дифиллоботриозы протекают с признаками преимущественного поражения желудочно-кишечного тракта и часто сопровождающийся развитием анемии. Источник – пресноводная и морская рыба.

Чтобы снизить риск заражения паразитами, важно соблюдать [правила](#) обработки рыбы и рыбной продукции.

Варите рыбу не менее 15 минут с момента закипания.

Жарить – 20 минут.

Солить: мелкую рыбу в течение 14 дней, крупную (свыше 25 см) в течение 40 суток с добавлением 2 кг соли на 10 кг рыбы.

Покупайте рыбу в местах санкционированной торговли.

Посмотрите, потрогайте, понюхайте ее! Доброкачественная рыба будет иметь свежий морской или речной запах или запах тины. Это нормально. А посторонний или «рыбный» запах – первый признак того, что рыба несвежая.

Если покупаете целую рыбу, проверьте глаза. Глаза должны быть яркими, прозрачными, блестящими и выпуклыми. Мутные запавшие глаза — признак того, что рыба слишком долго лежала.

Свежая рыба должна быть красивой и упругой, после прикосновения не должно оставаться вдавнений.

Посмотрите на жабры: у свежей рыбы жабры насыщенного красного цвета.

Покупая рыбу в установленных местах мы минимизируем риск встречи с паразитами.

Приготовьте и съешьте рыбу в день покупки! Приятного аппетита!