

Рыба, опасная для вашего здоровья

О пользе рыбы написаны тома. Широко считается, что рыба и морепродукты безусловно полезны. На самом деле, это не совсем верно: далеко не вся рыба полезна. Есть такая, от которой лучше держаться подальше, и если и позволять себе съесть кусочек, то небольшой и лишь изредка.

1. Импортная зубатка, пангасиус, тайваньский сом, тилапия. Подавляющее большинство импортируемой разводной рыбы (90%) поставляется Вьетнамом, где при ее выращивании широко практикуется применение антибиотиков, запрещенных во многих странах. Зубатка, живущая в дикой природе и выловленная в нашей стране, может считаться безопасной.
2. Импортная (атлантическая) треска. Ее употребление - не столько вызов здоровью, сколько акт вандализма, поскольку из-за неконтролируемого вылова и других неблагоприятных условий атлантическая треска находится практически на грани исчезновения и занесения в Красную книгу. Но если вы не мыслите жизни без трески, то можете спокойно наслаждаться тихоокеанскими видами, которых еще очень много.
3. Угорь. Угорь - вкусная рыба, которая широко применяется в изготовлении суши. А в список вредной рыбы он попал из-за того, что чрезвычайно загрязнен ртутью и ПХБ (полихлорированными бифенилами), которые мало того, что просто убивают печень, но еще и накапливаются в организме. Рыбные фермы, в которых разводят угрей, как правило, очень загрязнены различными отходами и страдают от чрезмерного перепроизводства и скученности. Безопасная альтернатива угрю – атлантический или тихоокеанский кальмар.
4. Креветки. Они лидируют в списке вредной рыбы благодаря огромному содержанию холестерина и загрязнителей. Их трудно избежать, поскольку более 90% креветок – импортные. Импортные фермерские креветки импортируются в комплекте с «очаровательным» комплектом загрязнителей: это и антибиотики, и химические вещества, попадающие в воду после чистки садков, и даже мусор типа мышиных и крысиных волосков, помета, остатков насекомых и пр. И это не говоря уже о различного рода бактериях, таких, как кишечная палочка, которую часто находят в креветках.
5. Атлантическая камбала. К этой группе рыб относятся тюрбо, соль, ромб, глосса, калкан, лиманда, морской язык и палтус, вылавливаемые в Атлантике. Они попали в черный список из-за большой загрязненности, а также из-за чрезмерного вылова, который начался еще в 1800-х годах. По оценкам экологов, популяция камбаловых в Атлантике составляет всего лишь 1% от количества, приемлемого для долгосрочного промысла. Безопасная альтернатива – тихоокеанский палтус.
6. Атлантические лосось, семга, горбуша. Промысел «дикого» лосося запрещен из-за угрожающе низкой популяции. Которой, как ни странно, разведение фермерского лосося угрожает еще больше. В фермерских условиях тысячи рыб теснятся в тесных садках, заражая друг друга болезнями и паразитами, которые требуют применения антибиотиков и пестицидов. Зачастую особи «сбегают» и заражают дикие виды, еще больше сокращая дику популяцию. Безопасная альтернатива – тихоокеанские лососевые.
7. Акула. Употребление мяса акулы нежелательно сразу по ряду причин. Во-первых, в мясе этих хищников содержится слишком много ртути. Во-вторых, промысел этой рыбы нарушает океанскую экосистему. Уменьшение поголовья акул ведет к «засорению» океанов видами, на которых акулы охотятся: медузами и скатами. А скаты, в свою очередь, уничтожают популяцию мелкой промысловой рыбы. Между тем, отличной заменой акуле может служить макрель или палтус.
8. Атлантический тунец. Последние анализы показывают, что атлантический тунец содержит рекордные количества ртути по сравнению с другими видами рыб и даже с другими видами тунца. К тому же атлантическому тунцу тоже грозит исчезновение. Если вы любитель тунца, то покупайте тихоокеанские виды и выбирайте молодые некрупные особи, которые не успели накопить много ртути.

Водные пространства нашей планеты стали настолько загрязнены, что определить, какая рыба безопасна, а какая нет, довольно непросто. Полезность рыбы зависит от среды ее обитания, естественной или

фермерской, качества корма, уровня загрязняющих веществ, таких, например, как ртуть, и от множества других факторов. Списки «хорошей» рыбы по ряду экологических и производственных причин могут меняться из года в год, но от вышеназванных видов рыб и морепродуктов лучше полностью отказаться. Тем более что только незначительное количество рыбы и морепродуктов инспектируется до попадания их на прилавок. Особенно не рекомендуется употреблять такую рыбу беременным женщинам и детям.



Автор: Артур Скальский © Babr24.com Источник: econet.ru ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 10826 11.01.2015, 10:45
📌 1078

URL: <https://babr24.com/?ADE=131991> Bytes: 4559 / 4498 Версия для печати

👍 Порекомендовать текст

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **Артур
Скальский.**

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)