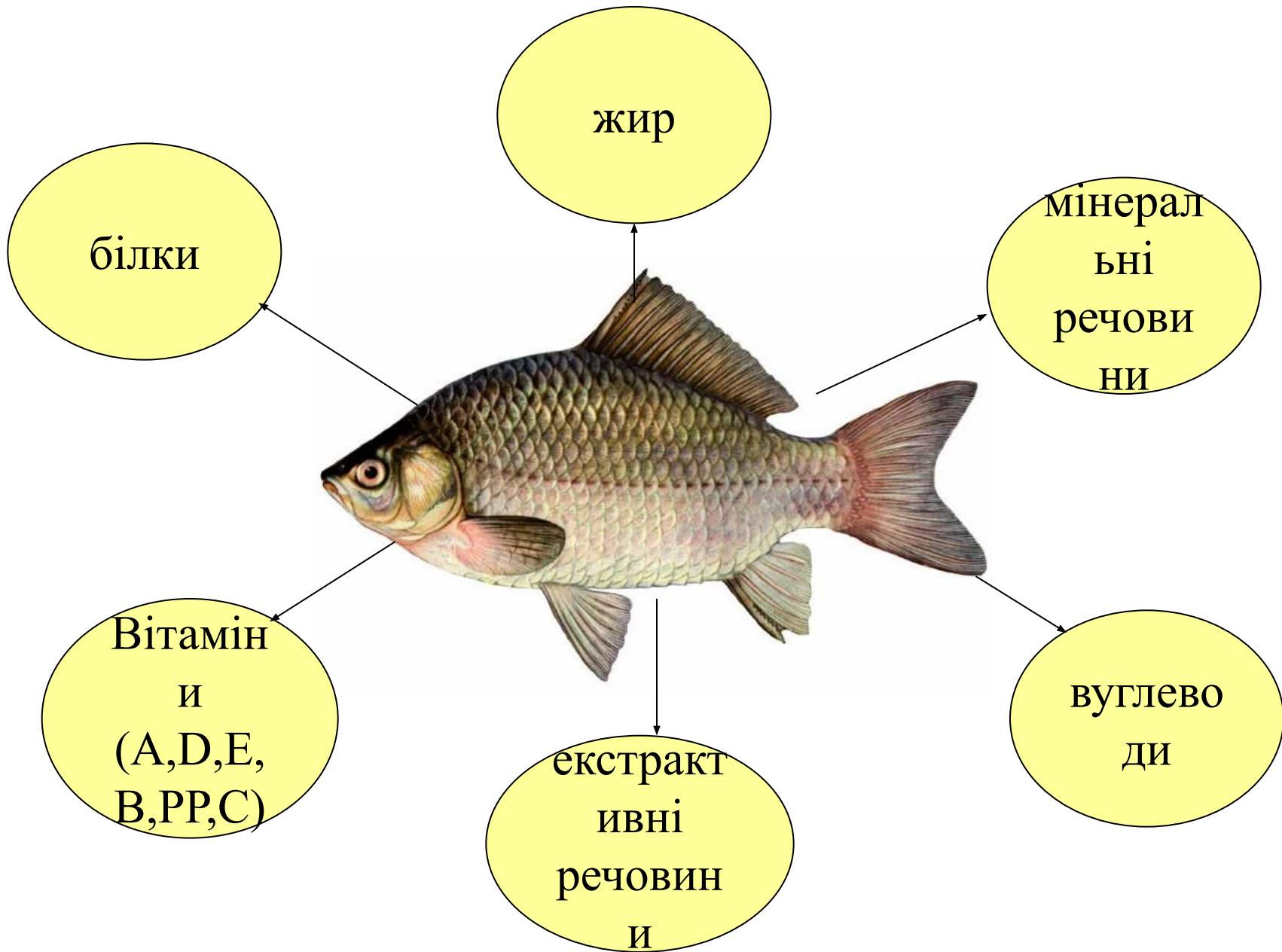


ТЕМА УРОКУ:

“Хімічний склад і харчова цінність риби”



**Хімічний склад
риби не є
постійним, він
змінюється
залежно від:**

- **ВИДУ,**
- **ВІКУ,**
- **МІСЦЯ,**
- **ПОРИ ВИЛОВУ.**



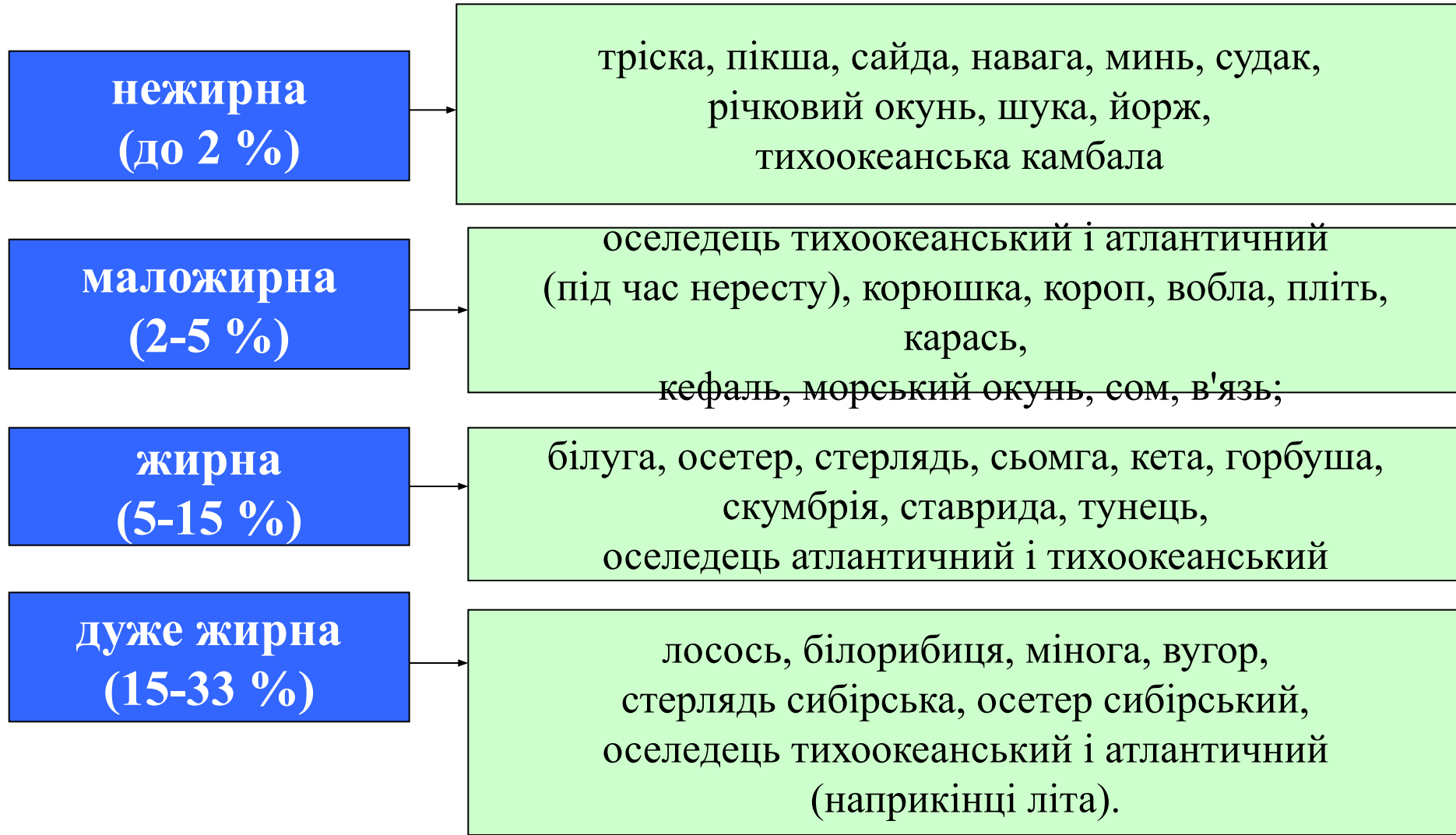
БІЛКИ

- *Білки* риби в основному повноцінні.
- Всього в м'язовій тканині риби 85 % повноцінних білків. Вони майже повністю (97 %) засвоюються організмом людини. Тому риба є джерелом білкового харчування.
- **Неповноцінний білок сполучної тканини колаген** (15 %) під дією теплової обробки легко переходить у **ГЛЮТИН**, отож м'ясо риби розм'якшується швидше, ніж м'ясо свійських тварин.

ЖИР

- *Жир* риби містить велику кількість ненасичених жирних кислот, *тому він рідкий при кімнатній температурі, має низьку температуру плавлення (нижче 37 °C) і легко засвоюється організмом людини.*
- Вміст вітамінів D і A значно підвищує його цінність.
- *Жир в організмі риб розподілений нерівномірно, наприклад, в тріски у м'язах міститься до 2 % жиру, а в її печінці — 65 %. Кількість жиру в м'ясі різних риб неоднакова.*

За вмістом жирну рибу умовно поділяють на такі групи:



КОРИСНО ЗНАТИ:

- Вміст жиру впливає на смакові якості риби, її харчову цінність і кулінарне використання.
- Чим жирніша риба, тим вона ніжніша, смачніша й ароматніша. Однак жир риби легко окислюється, при цьому погіршується якість рибних товарів.



МІНЕРАЛЬНІ РЕЧОВИНИ



- входять до складу білків, жирів, ферментів і кісток риби.
- Найбільше їх у кістках. Це солі кальцію, фосфору, калію, натрію, магнію, сірки, хлору і мікроелементи — мідь, кобальт, марганець, бром, фтор та ін.
- Морська риба містить більше мінеральних речовин, зокрема мікроелементів, ніж прісноводна.
- Вона багата на йод, який необхідний для нормальної діяльності щитовидної залози.

ЕКСТРАКТИВНІ РЕЧОВИНИ

- містяться в невеликій кількості і легко розчиняються у гарячій воді.
- Вони надають рибі і бульйонам специфічного смаку й аромату, сприяють збудженню апетиту і кращому засвоєнню їжі.
- Специфічний різкий запах морської риби зумовлений присутністю в ній азотистих речовин — амінів.



ВУГЛЕВОДИ

- представлені глікогеном який формує смак, запах і колір рибних продуктів.
- Солодкуватий смак риби після теплової обробки зумовлений розпадом глікогену до глюкози.



ВОДА



- Вміст *води* в рибі залежить від її жирності (чим більше жиру, тим менше води) і коливається від 52 до 83 %.

- **Харчова цінність риби** залежить не тільки від хімічного складу, а й від співвідношення в її тілі їстівних і неїстівних частин і органів.
- До **їстівних частин** відносять м'ясо, шкіру, ікру, молочко, печінку;
- до **неїстівних** — кістки, плавники, луску, нутрощі.
- Голови деяких видів риб, наприклад осетрових, — їстівні, оскільки містять багато м'яса і жиру.
- Чим більше в рибі **м'яса й ікри**, тим вища її харчова цінність.