

# Красная икра: чем полезна? [Новогодний стол]

Добрый день, веселый час, рады видеть Вас у нас!

В эту пятницу, как и все последующие вплоть до Нового года, мы отойдем от накачательной тематики и займемся созданием предновогоднего настроения. А способствовать этому будут наши столовые заметки о продуктах, без которых не обходится ни один нормальный НГ – красная икра, мандарины и различные шубно-мимозные салаты. Ну, а откроет наш цикл статья на тему того, чем полезна (и не только) красная икра.

Чем полезна красная икра?



Итак, занимайте свои места в зрительном зале, мы начинаем.

## Красная икра: все, что нужно знать

Для большинства россиян (и не только) подготовка к Новому году начинается со стола, а именно - с затаривания холодильника. В НГ ночь хозяйка хочет удивить своих гостей необычными блюдами или, как минимум, побаловать себя любимую какими-либо деликатесами. Одним из таких, несомненно, является икра. Нет, не кабачковая или заморская баклажанная, а икра красной рыбы. Деликатесом данный продукт является исключительно из-за своей цены. Несмотря на то, что продукт российского производства, и наша страна каждый год наращивает уловы рыб, цена за баночку икры растет с каждым годом. Я Вам не скажу за всю Одессу, но у нас в Сибири стандартная цена за 140 грамм продукта составляет 490 рублей. Таким образом, даже если Вы ярый поклонник красной икры, то есть ее ложками - очень накладный для бюджета вариант. Однако Новый год на то и существует, чтобы позволить себе нечто отличное от стандартной продуктовой корзины. Красная икра может выступить таким деликатесом. И далее по тексту мы выясним, чем полезна красная икра.

### Примечание:

Для лучшего усвоения материала все дальнейшее повествование будет разбито на подглавы.

### Что представляет собой икра? Виды икры

Икра – продукт питания, масса (в виде мелких зерен) из яиц рыб-самок. Принято различать 4 вида икры:

1. красная - икра, добытая из тихоокеанских, атлантических и речных видов "лосося" (лососевых пород рыб);
2. черная – икра из осетровых (осетр, белуга, стерлядь). Подразделяется на: зернистую, паюсную, троичную, ястычную;
3. розовая – икра из сига, минтая;
4. желтая – икра из судака, кефали, щуки.

Икра ранжируется/оценивается по:

- размер и цвет икринок (от светлого до темного);
- метод обработки – 1) малосоленая, **3,5-5%** соли, 2) соленая – до **8%** соли, 3) прессованная, 4) пастеризованная.

### Примечание:

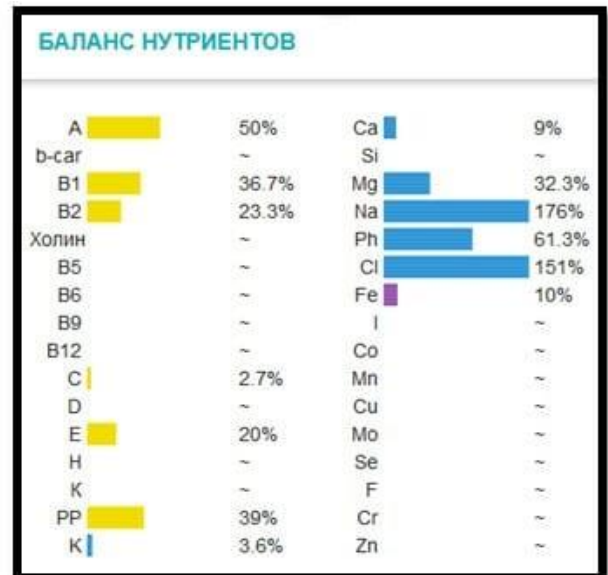
Чем выше процент соли в икре, тем дольше срок ее хранения, тем “дальше” ее вкус от натурального.

На прилавках российских магазинов и супермаркетов чаще всего можно встретить зернистую красную икру из нерки, кеты и горбуши. Самой питательно-ценной (жирной) и самой дорогой является икра кеты.



### Красная и черная икра: питательная ценность, БЖУК

Если бы икра стоила на порядок меньше, то ее можно было бы использовать (особенно эктоморфам) для набора массы из-за ее высокой белковой составляющей и питательной ценности.



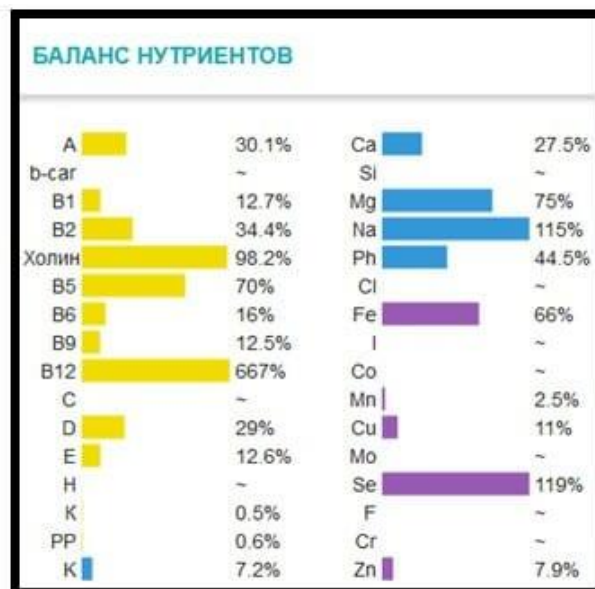
Что касается аминокислотного профиля красной икры, то наибольший вес в нем занимают такие аминокислоты как: триптофан (134%), треонин (124%) и гистидин (111%). Что касается жирового профиля, то **46%** составляют ПНЖК, практически равное им количество насыщенные и мононенасыщенные жиры.



Если рассмотреть макронутриентный состав красной икры, то мы увидим, что около **60%** будет приходиться на воду, **30%** на белок, **8%** на жиры и **1-2%** на углеводы.

Черная икра по питательной ценности несколько отличается от своего красного собрата.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ			
Размер порции (г)		100	
Содержание в порции		% от нормы	
	Калории	264 кКал	18.54%
	Белки	24.6 г	30%
	Жиры	17.9 г	27.54%
	Углеводы	4 г	3.13%
	Пищевые волокна	0 г	0%
	Вода	47.5 г	1.86%



То же самое касается аминокислотного профиля, а вот жировой практически идентичный.



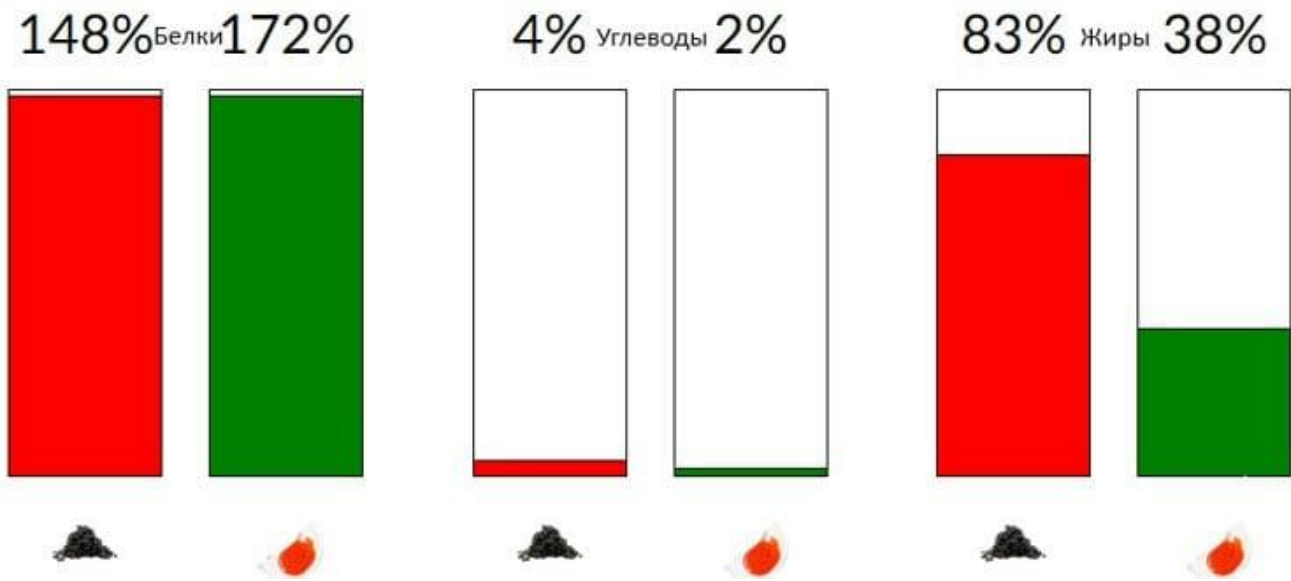
Если рассмотреть макронутриентный состав черной икры, то мы увидим, что около **48-50%** будет приходиться на воду, **25%** на белок, **18%** на жиры и **4-5%** на углеводы.

Теперь давайте подытожим все информацию по двум видам икры и устроим баттл.

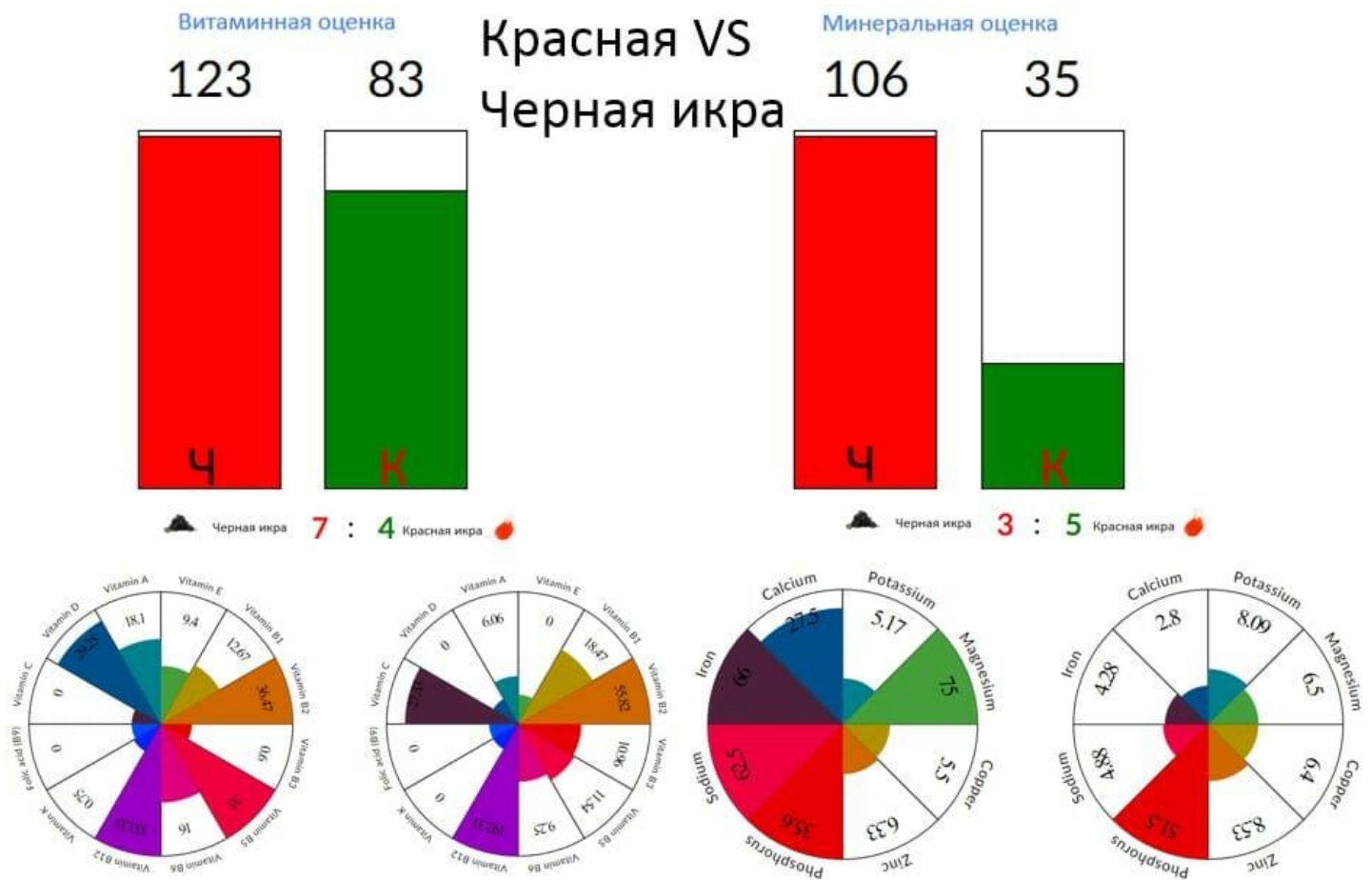
### Красная VS Черная. Кто кого, или какая икра лучше?

№1. Макронутриенты. Сравнение:

Красная VS Черная икра: макронутриентное сравнение



№2. Витамины и минералы. Сравнение:



Как видите, черная икра является более жирным и витаминно-минеральным продуктом, зато красная обладает БОЛЬШЕЙ белковой составляющей.

## Примечание:

Значения БЖУ икры разнятся в зависимости от "исходника" рыбы и методов ее обработки.

Идем далее и выясним...

## Чем полезна красная икра?

Она несет в себе следующие преимущества:

### №1. Высокое содержание протеина

Имеет высокую концентрацию белка, поэтому будет особенно полезна растущему организму (ребенку) и беременным женщинам. Благодаря хорошему уровню аминокислот - лейцин, изолейцин, валин, красная икра может выступать в качестве строительного источника мышц.

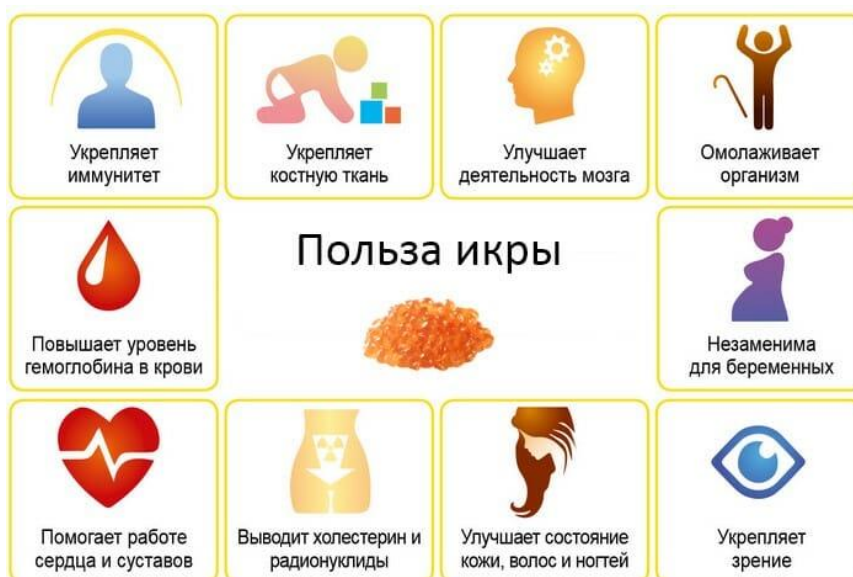
### №2. Полезные жиры

Полиненасыщенные ЖК Омега-3 способствуют развитию здоровой иммунной системы и системы кровообращения. Они защищают стенки артерий от затвердевания (делают их более пластичными), снижают давление и уровень триглицеридов в крови.

### №3. Кладезь витаминов и минералов

Витамин В12 отвечает (в т.ч.) за создание красных кровяных телец - эритроцитов, а также помогает организму эффективней использовать ЖК. Витамин А является важным антиоксидантом (защищает наше тело от многих заболеваний, в т.ч. рака), а также его прием позволяет иметь более здоровую кожу. Витамин D стимулирует всасывание из кишечника кальция, фосфатов и магния. И все эти витамины представлены в икре на адекватном уровне. Что касается основных минералов, то высоким содержанием представлены селен – вместе с витамином Е выступает в роли антиоксиданта, а также поддерживает клеточный рост; калий - участвует в процессе проведения нервных импульсов и передачи их на иннервируемые органы; цинк – необходим для адекватного синтеза белка и выработки гормонов.

В общем и целом всю пользу от употребления икры выражает следующая графика:



Следующее на очереди...

## **Красная икра: факты и мифы**

Далее по тексту мы познакомимся с устоявшимися мифами об икре.

### **№1. От икры можно располнеть**

Это утверждение, по большей части, миф. Да, икра достаточно калорийна, содержит около **30%** белка и **10-15%** жира (всего от **250** до **290** ккал), но из-за отсутствия пустых калорий икра является очень сытной. Другими словами, у Вас не получится раскормиться сидя на икре, ввиду: А – ее высокой цены, Б – ее питательности.

**Вывод:** если использовать икру как добавку к чему-то, то лишние килограммы Вам не грозят.

### **№2. Икра усиливает потенцию**

Это подтвержденный наукой факт. Икра является сильным афродизиак и вносит существенный вклад во влечение и потенцию. Богатый состав минералов помогает быстро восстановить силу и увеличить сексуальные способности мужчин. Фосфор и йод повышают уровень гормона удовольствия - серотонина, который способствуют выработке тестостерона, а летицин способствует расслаблению.

### **№3. Икру нужно жевать**

Главное правило в поедании икры – использовать язык, а не зубы. Правильным способом дегустации является использование небольшой деревянной (кость) ложечки, переворачивание содержимого на язык, смакование (задержка на **10-15** сек) и проглатывание.

### **№4. Икру нужно “закусывать” шампанским**

Традиционным напитком под икру является водка. Последняя обладает антисептическими свойствами, и это не перебивает вкус икры. Если в качестве дуэта использовать шампанское, то с маркировкой “brut,” “extra brut” или “brut natural”. В таком сочетании сухость шампанского выявляет соленое качество икры.

Икру также можно подавать с: тостами, гренками, блинами, яйцами, сметаной.

### **№5. Икру нужно подавать охлажденной**

Это действительно так. После открытия ее следует хранить (не более **7** суток) в холодильнике в самом холодном месте, причем продукт рекомендуется извлечь из заводской упаковки. Гурманы часто охлаждают икру льдом.

### **№6. Российская икра - лучшая в мире**

Это действительно так. В мире много успешных осетровых хозяйств, однако еще в СССР были разработаны лучшие методы и технологии выращивания красной/черной икры. Последние сохранились и передаются до сих пор, поэтому русская (легальная, от рыбхозов) икра является наиболее качественной.

Теоретическую сторону заметки разобрали, теперь займемся...

## Как правильно выбрать красную икру

Отдать **500** рэ за **140** гэ и получить тоже самое - не очень радужная перспектива. Однако под Новый год именно с фейк-икрой Вы, скорее всего, столкнетесь в магазинах. Поэтому важно перед покупкой проверить следующую информацию.

Итак, чтобы купить качественную икру, запомните (кликабельно):



### Примечание:

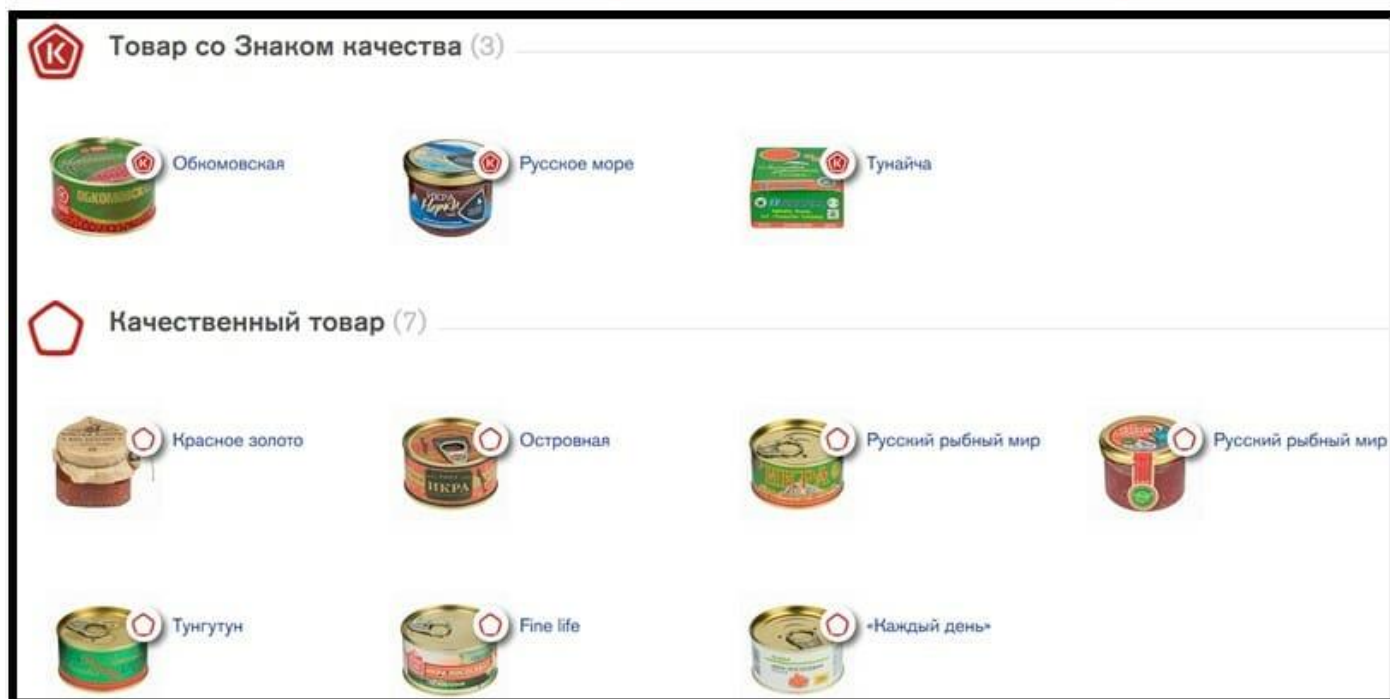
2 факта качественной икры: 1) конкретное название рыбы (например, кета или горбуша, а не “лосось/лососевая”) 2) дата производства (период нереста – май-декабрь)

Что касается конкретной продукции, то за ее качеством призвана следить организация “Роскачество”. Последняя в **2016** году в ходе всерного исследования лососевой икры изучила показатели качества и безопасности **23** отечественных образцов продукции.

Вот какие результаты были получены:



# Роскачество: лучшая красная икра



Выбирая из **10** представленных наименований Вы можете быть уверены в правильности покупки.

Собственно, на этом содержательная часть статьи подошла к концу, переходим к...

## Послесловие

Сегодня мы запустили очередной цикл - предновогодний, в котором будем делиться гастрономическими соображениями по полезному и деликатесному наполнению новогоднего стола и не только. В общем, в ближайших выпусках праздник живота Вам обеспечен :). В эту пятницу мы прояснили все о красной/черной икре, в следующую займемся фруктами.