**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**](http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/63/2610)**–** 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**](https://www.rospotrebnadzor.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=21736&sphrase_id=4185021)**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 вдавлений.

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!***

Источник: http://cgon.rospotrebnadzor.ru/