

Информационно-аналитический бюллетень по оценке качества рыбной продукции за 2019-2020 гг.

Рыба — питательный пищевой продукт, так как содержит хорошо усвояемые белки (18-23%), жиры, минеральные соли, витамины А, D и экстрактивные вещества. Экстрактивные вещества мяса рыб переходят при варке в бульон и придают ему особый вкус и аромат.

Основными показателями пищевой ценности рыбы являются содержание жира и белковых веществ. Обычно от жирности рыбы зависит и вкус ее мяса, и ее кулинарные качества. Самые вкусные рыбы, такие как осетровые, лососевые, угри, миноги, в то же время и одни из самых жирных.

Рыбу широко используют для приготовления закусок, супов, вторых блюд. Благодаря содержанию в рыбе клейкообразующих веществ существует возможность готовить из нее различные заливные блюда. Для приготовления блюд используются свежая (живая, охлажденная, мороженая) и соленая рыба.

Живая рыба — наиболее ценный в пищевом отношении продукт. Мороженая рыба по своей питательной ценности почти не уступает охлажденной. Соленая рыба, за исключением слабосоленой сельди и лососевых рыб, обладающих высокими вкусовыми качествами, ценится меньше, чем свежая. При посоле и вымачивании она теряет часть питательных веществ, так как под действием соли белки рыбы коагулируют, рыба делается жесткой, вкус ее ухудшается.

Основное требование к любому продукту, и особенно к рыбе, — его абсолютная свежесть. Определить свежесть рыбы несложно. Доброкачественная свежая рыба имеет плотную упругую мякоть, плотно прилегающую блестящую чешую, ярко-красные расправленные жабры, выпуклые глаза. Мышечная ткань с трудом отделяется от костей. Цвет мышечной ткани на разрезе серовато-белый, прозрачный. Запах специфический для свежей рыбы. При варке доброкачественной рыбы образуется прозрачный, ароматный бульон. Консистенция вареных мышц нежная, рыхлая. Недоброкачественная рыба приобретает неприятный запах, слизь при этом теряет прозрачность, жабры теряют естественную окраску, становятся бурыми или серыми, чешуя слущивается, глаза впадают в орбиту. Ткань рыбы теряет эластичность и цвет, легко отделяется от костей, рыба приобретает гнилостный запах. Происходит вспучивание брюшка рыбы. При надавливании на ткань рыбы остается отчетливая ямка, которая не выравнивается. Бульон из недоброкачественной рыбы — мутный, с неприятным запахом. При перечисленных изменениях рыба бракуется и подлежит уничтожению. У жирных мороженых рыб следует особое

внимание обращать на наличие ржавчины (окислившегося жира), которая придает продукту неприятный вкус.

Запах несвежей рыбы можно определить пробной варкой кусочка рыбы в закрытой посуде. Можно также ввести в толщу мяса рыбы разогретый нож и, быстро вынув его, определить запах рыбы.

Блюда, приготовленные из несвежей рыбы, могут стать причиной пищевых отравлений. При приемке рыбных товаров в первую очередь проверяется их доброкачественность.

Рыба и многие нерыбные продукты морского промысла занимают важное место в питании человека. Мясо рыбы нежнее, легче разваривается и быстрее усваивается организмом, чем мясо животных, поэтому многие виды малокопистых рыб используют в диетическом питании. По сравнению с мясной, рыбная пища дает ощущение меньшей сытости. Однако для правильной организации питания мясная пища обязательно должна чередоваться с рыбной. Блюда из рыбы являются обязательной составной частью меню столовых и ресторанов.

Содержание воды, жира, азотистых и минеральных веществ в мясе рыб колеблется в широком диапазоне и зависит от вида рыбы, а в пределах одного вида – от сезона и места лова, возраста рыбы и других факторов. Рыба выловленная в период преднерестовых миграций и в период нереста, как правило, тощая, с низкими вкусовыми качествами.

В зависимости от вида в рыбе содержится от 18 до 22% белков. Они равноценны белкам мяса, питательны и легко усваиваются. Всего в мышечной ткани рыбы 85% полноценных белков. Неполноценные белки (около 15%), главным образом коллаген, содержатся в соединительной ткани. Кроме того, в состав белков входят экстрактивные (растворимые в воде) вещества, имеющие очень важное значение для процессов усвоения пищи. Они возбуждают аппетит, быстро всасываются кишечником и усиливают деятельность желудочно-кишечного тракта.

Для мяса рыб характерны значительные колебания количества азотистых веществ. Азот белков составляет в среднем 85% общего азота мяса рыб. Большая часть белков мяса рыб (55...65%) представлена белками актомиозинового комплекса (миозин, актин, актомиозин), они входят в состав миофибрилл мышечных волокон. Саркоплазматические белки (миоген, миоальбумин, глобулин X) составляют 20...25%. На долю белков соединительной ткани (коллаген, эластин) в мясе рыб приходится в среднем 2...4%, у хрящевых рыб – до 8%. В мясе рыб содержатся денатурированные нерастворимые белки (5...8%), нуклеопротеиды, мукопротеиды, хромопротеиды и другие белковые вещества.