УДК: 639.2/.6

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РЫБ СЕМЕЙСТВА КРАСНОГЛАЗКОВЫЕ (ЛАТ. EMMELICHTHYIDAE)

Biological features of fish of the red-eyed family (Lat. Emmelichthyidae)

И. А. Созонов, студент
Н. А. Ярин, студент
В. П. Кашковская, кандидат биологических наук, доцент
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: Е. Г. Скворцова, кандидат экономических наук, доцент

Аннотация

В данной статье раскрыты биологические особенности рыб семейства красноглазковые, а также представлены полезные свойства и приготовление мяса.

Красноглазковые, или эммилихтиевые (лат. Emmelichthyidae) – семейство морских лучепёрых рыб из отряда окунеобразных.

Красноглазка является распространенной промысловой рыбой, а также обширно применяется с целью изготовления разных блюд. Ее значительная востребованность в рынке морепродуктов определена обширной потребительской доступностью, великолепными пищевкусовыми качествами, а также абсолютно доступной стоимостью.

Ключевые слова: красноглазка, эммилихтиевые, окунеобразные, полезные свойства, приготовление, минеральный состав мяса, распространение и районы вылова, хозяйственное значение.

Summary

This article reveals the biological features of the red-eyed fish family, as well as the useful properties and cooking of meat.

Red-eyed, or Emmelichthyidae (Latin Emmelichthyidae) is a family of marine ray-find fish from the order perch.

Red-eye is a common commercial fish, and is also widely used for the purpose of making various dishes. Its significant demand in the seafood market is determined by its extensive consumer availability, excellent food-tasting qualities, as well as absolutely affordable cost.

Keywords: red-eye, emmylichthyaceae, perciformes, beneficial properties, preparation, mineral composition of meat, distribution and catch areas, economic importance.

Введение

Красноглазка – это небольшая пресноводная рыба, которая получила свое название благодаря красным глазам. Она может достигать длины до 15 см и имеет довольно необычный внешний вид. У красноглазки тонкое тело, вытянутая голова и блестящие чешуи. Окраска может быть разной, но чаще всего это серебристый цвет с голубыми отблесками. У рыбы есть две гребневые плавники, которые помогают ей быстро плавать и маневрировать в воде. Рот у рыбы имеет выдвижное строение и покрыт маленькими щетинообразными зубами, а глаза выделяются ярко красным свойственным оттенком. Красноглазка является популярным объектом аквариумистики благодаря своей яркости и удобному характеру. Она не агрессивна по отношению к другим рыбам и легко адаптируется к различным условиям содержания. Половозрелая особь достигает размеров порядка 60 см и весит в среднем 2 кг [4].

Красноглазка относится к пелагическим морским рыбам. Обитает данный вид только стаями, из-за чего является наиболее удобным для вылова с помощью рыболовецкого трала. Рацион морской красноглазки может включать в себя разнообразные мелкие морские беспозвоночные, а также рыбью и кальмарью мясную пищу. Эти рыбы могут питаться мелкими ракообразными, мидиями, крабами, маленькими рыбками, губками и древесноволокнистыми водорослями. В домашних условиях, при содержании морской красноглазки в аквариуме, предпочтительным и удобным будет использование специализированных пищевых добавок, которые можно купить в зоомагазинах. Рацион должен быть сбалансирован и соответствовать потребностям рыбы в белках, жирах, углеводах, витаминах и минералах.

Филе красноглазки по своим вкусовым характеристикам чем-то напоминает сома и скумбрию, однако в результате термической обработки становится немного суховатой. Благодаря низкой энергетической ценности красноглазка часто используется в качестве одного из блюд при составлении диетического меню. Пищевая ценность филе красноглазки выглядит следующим образом: белки составляют 21.9% на 100 г вещества, жиры – 4.2%, а углеводы отсутствуют вообще. Доля холестерина достигает 49 мг, воды содержится 76 г, золы – около одного грамма [3].

Минеральный состав рыбы представлен большим количеством микро- и макроэлементов, оказывающих благотворное влияние на главные системы и органы человеческого организма. Среди макроэлементов особенно велико содержание калия, доля которого достигает 350 мг., серы - 200 мг., фосфора – 165 мг., натрия – 150 мг., кальция – 50 мг, магния – 45 мг на 100 г продукта [3].

Микроэлементы представлены гораздо шире, и лидером по содержанию является железо. Его присутствие определяется показателем 0.3 мг. Также велико наличие цинка, меди, хрома, йода, марганца, фтора, никеля, кобальта и молибдена. Из витаминов присутствуют ретинол, тиамин, рибофлавин, аскорбиновая кислота и витамин РР.

Полезные качества

- Рыба считается просто кладезем белка, что находится в ней в легкоусвояемой для организма человека. Вследствие данному свойству красноглазку зачастую применяют в качестве одного из главных блюд при составлении белковых диет, применяемых спортсменами с целью наращивания мускульной массы. С целью наибольшего сбережения нужных качеств красноглазку рекомендовано варить [1].
- Варёное, а также тушёное мясо рыбы полезно для беременных девушек и кормящих мам. Это обуславливается значительным содержанием жизненно значимых минералов, необходимых для правильного внутриутробного формирования ребенка.
- Кроме этого, люди, постоянно потребляющие в еду красноглазку, менее подвергаются разным болезням кожи, а также целиком избавляются от некоторых форм экземы, а вследствие наличия жирных кислот Омега-3 крайне редко заражаются атеросклерозом [2].
- Присутствие в составе йода наиболее положительным способом влияет на состоянии щитовидной железы, по этой причине потребление красноглазки обязано стать постоянным для лиц, испытывающих нарушение функции данного значимого органа внутренней секреции.
- Строгих противопоказаний к употреблению красноглазка не имеет. Но, принимая во внимание морское происхождение, рыба может вызывать аллергические реакции. В связи с чем лицам, склонным к формированию аллергических проявлений, есть рыбу необходимо с большой предосторожностью.

Таблица 1

Сравнение полезных веществ в составе красноглазки и окуня

Элемент	Красноглазка	Окунь
Калорийность	125.3 мг	102 мг
Белки	21.8 г	18.1 г
Жиры	4.1 г	3.2 г
B3	2.1 мг	1.5 мг
B2	0.1 мг	0.11 мг
PP	5.830 мг	4.7 мг
B1	0.05 мг	0.10 мг
E	0	0.9 мг
C	1.3 мг	1.5 мг
A	0.04 мг	0.05 мг
B5	0	0.5 мг
B6	0	0.2 мг
B9	0	7.2 мкг
A	0.04 мг	0.05 мг
B12	0	2.5 мкг
D	0	2.2 мкг
Кальций	55 мг	115 мг
Магний	40 мг	65 мг
Натрий	155 мг	80 мг
Калий	355 мг	305 мг
Фосфор	165 мг	225 мг
Сера	195 мг	215 мг
Железо	0.35 мг	0.85 мг
Хлор	165 мг	165 мг
Медь	0.09 мг	0.13 мг
Марганец	0.06 мг	0.11 мг
Фтор	0.42 мг	0.15 мг
Йод	0.06 мг	0.07 мг
Цинк	0	1.6 мг
Хром	0.056 мг	0.056 мг
Молибден	4 мкг	4 мкг
Кобальт	0.03 мг	0.04 мг
Никель	6 мкг	6 мкг
Вода	0	77.2 г
Зола	0	1.5 г
НЖК	0	700 мг
Холестерин	0	60 мг

Заключение

В результате сравнение было выявлено что польза красноглазки очевидна и обусловлена химическим составом, а вреда она не может нанести, поскольку абсолютно не токсична. Она незаменима для детей, пожилых людей, беременных и кормящих женщин, а также спортсменов.

Библиографический список

1. *Пономарев С. В.* Ихтиология: учебник для спо / С. В. Пономарев, Ю. М. Баканева, Ю. В. Федоровых. 2-е изд., стер. СПб.: Лань, 2021. 560 с.
2. *Рязанова О. А.* Атлас аннотированный. Морские и океанические рыбы: справочное пособие / О. А. Рязанова, В. М. Дацун, В. М. Позняковский ; под общей ред. заслуженного деятеля науки РФ и др. 2-е изд., стер. СПб.: Лань, 2021. 336 с.
3. *Саускан В. И.* Промысловые пресноводные и проходные рыбы России: учебное пособие для спо. 2-е изд., испр. и доп. СПб.: Лань, 2020. 276 с.
4. *Саускан В. И.* Система организации рыбохозяйственных исследований в России и за рубежом: учебное пособие. 2-е изд., испр. СПб.: Лань, 2022. 184 с.