

Учёные СФУ выяснили, какая рыба — самая полезная в мире

Исследователи Сибирского федерального университета совместно с коллегами из Института биофизики ФИЦ КНЦ СО РАН [доказали](#), что боганидский голец (паляя) *Salvelinus boganidae*, обитающий в озёрах бассейна реки Хатанги и озёрах Норило-Пясинской системы, является рекордсменом среди всех известных диких видов рыб по содержанию омега-3 полиненасыщенных жирных кислот. Об этом сообщает агентство [РИА Новости](#).



«Для человека рыба и морепродукты являются основным источником полиненасыщенных жирных кислот семейства омега-3: эйкозапентаеновой (ЭПК) и докозагексаеновой (ДГК), известных как протекторы сердечно-сосудистых заболеваний. Всемирная организация здравоохранения рекомендует ежедневно употреблять не менее грамма этих биологически активных веществ, чтобы снизить риск развития болезней органов кровообращения. Кроме того, омега-3 улучшает деятельность мозга, нормализует память и повышает способность к обучению», — сообщает заведующий кафедрой водных и наземных экосистем СФУ **Михаил Гладышев**.

Более 20 лет учёные отдавали пальму первенства по содержанию омега-3 морским рыбам. Например, в мышечной ткани сардины (*Sardinops sagax*) суммарное количество ЭПК и ДГК достигает 26 миллиграммов на грамм биомассы. Оказалось, что это не предел.

«В ходе новейших исследований, сравнивая жилые и проходные популяции некоторых рыб, в частности, камчатской нерки, мы не выявили существенных факторов, по которым морская рыба полезнее пресноводной. Сфокусировав внимание на биоте озёр арктической зоны Сибири, в частности, озера Собачьего, обнаружили, что в боганидском гольце уровень омега-3 кислот достигает рекордных 33 миллиграммов на грамм, что делает этот вид рыб абсолютным чемпионом по полезности для всех, кто следит за своим здоровьем», — продолжает **учёный**.

Предполагается, что доказанная красноярскими учёными высокая биохимическая ценность боганидского гольца станет дополнительным фактором усиления природоохранных мер в отношении озёр полуострова Таймыр, а также выступит решающим фактором в развитии рыбных хозяйств Красноярского края.

В настоящее время уровень потребления красноярцами продуктов, содержащих омега-3 кислоты, сравнительно невысок, при этом в России среди социально значимых заболеваний сердечно-сосудистые патологии занимают первое место. На них приходится [до 48,7 % от всех случаев смерти](#).

«Надеемся, что наше исследование изменит пищевые привычки горожан в лучшую сторону. Употребление всего лишь 30 граммов в день этой рыбы, живущей на севере

*Красноярского края, покрывает рекомендуемую медиками суточную норму полезных жирных кислот», — подытоживает **Михаил Гладышев.***

Работы по определению питательной ценности рыб выполняются в рамках проекта [Российского научного фонда](#) «Выявление генетических и экологических факторов, определяющих содержание в промысловых рыбах полиненасыщенных жирных кислот — протекторов сердечно-сосудистых заболеваний».

[Пресс-служба СФУ](#), 9 ноября 2018 г.

© Сибирский федеральный университет. Редакция сайта: +7 (391) 246-98-60, info@sfu-kras.ru.

Адрес страницы: <https://news.sfu-kras.ru/node/20976>