

Гастрономический колумнист ELLE, директор по развитию сети рыбных супермаркетов «Рыбсеть» Полина Кирова — о морских ежах для мощного укрепления иммунитета.

«О пользе этого продукта говорит хотя бы тот факт, что после атомных бомбардировок Хиросимы и Нагасаки в 1945-м японские врачи официально рекомендовали каждый день употреблять морских ежей и их икру пострадавшим от радиации. Эти колючие обитатели морского дна прекрасно справляются с выведением из организма радионуклидов и токсинов.

Возраст морских ежей может достигать до 150 лет, и всю свою долгую жизнь эти иглокожие едят водоросли и накапливают в себе гигантское количество витаминов и полезных веществ. К примеру, именно в икре морских ежей содержится максимальное количество витамина B12. Его количество почти в 4 раза выше, чем в говяжьей печени, которая традиционно считается богатой этим витамином. Кроме того, морские ежи входят в пятерку лидеров по содержанию магния и натрия.

Неудивительно, что в Японии, где морские ежи и их икра являются национальным блюдом, средняя продолжительность жизни уже перешагнула за 85-летний барьер. Регулярное употребление икры этих «ежиков» подтягивает кожу, разглаживает мелкие морщины, хорошо влияет на волосы и ногти, нормализует давление и успешно борется со стрессами. В состав икры морских ежей входит лецитин, который поддерживает функции головного мозга и улучшает работу печени.

В мире существует несколько сотен видов морских ежей. Их либо добывают, либо выращивают на марифермах, как в Японии или в Южной Корее.

В России в основном продаются три вида морских ежей и их икра. Это зеленый еж, палевый еж и еж многоиглый. Кстати, стоит икра морских ежей чуть дороже, чем лососевая высокого качества, то есть, несмотря на дорогостоящий имидж, этот продукт вполне можно себе позволить».