Ryby nie tylko od święta

Data aktualizacji
2024-10-14

Dlaczego warto jeść ryby?

Często słyszymy od dietetyków i lekarzy, że ryby są zdrowe. Czy ryby są dobre dla wszystkich? Które wybierać? A jeśli nie lubisz ryb, czy warto się do nich zmuszać? Eksperci żywieniowi są zgodni, że regularnie i często spożywane ryby mają pozytywny wpływ na nasze zdrowie.

Pełnowartościowe źródło białka

Ryby są ważnym źródłem białka zwierzęcego. Szybciej poczujesz się syty, jedząc rybę niż kurczaka lub wołowinę. A Twój organizm łatwiej ją strawi (w ponad 90%). Ponadto białko ryby odpowiada za poprawę Twojej odporności i jakość składu krwi.

Pełnowartościowe białko jest potrzebne do wzrostu i rozwoju organizmu oraz do naprawy zużytych tkanek. Jego źródłem są także niektóre rośliny, np. soja, komosa ryżowa, gryka.

Bogactwo kwasów omega-3

Ryby, szczególnie tłuste ryby morskie są doskonałym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3.

Jedzenie produktów z kwasami omega-3 przynosi Ci wiele korzyści, jak np:

- zapobieganie i leczenie cukrzycy typu 2, nadwagi i otyłości
- zmniejszanie ryzyka rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego takich jak: nadciśnienie, choroba wieńcowa, udary – kwasy omega-3 nie powodują wzrostu poziomu złego cholesterolu LDL, a mogą podnieść poziom dobrego cholesterolu HDL
- obniżanie ryzyka rozwoju nowotworów, choroby Alzheimera, demencji
- obniżanie ryzyka rozwoju chorób o podłożu zapalnym, np. łuszczycy, reumatoidalnego zapalenia stawów
- działanie antydepresyjne
- wspomaganie przebiegu ciąży – w tym rozwoju układu nerwowego płodu
- prawidłowy rozwój układu nerwowego, narządu wzroku, funkcji mowy u dzieci
- zwiększenie odporności.

Niedobór kwasów omega-3 prowadzi do nieprawidłowego funkcjonowania organizmu – szczególnie układu nerwowego, w tym mózgu. Organizm człowieka sam nie produkuje tych kwasów, dlatego muszą być dostarczane wraz z dietą.

Naturalne źródło witamin i składników mineralnych

- Ryby tłuste są bogate w witaminy rozpuszczalne w tłuszczach – witaminę A i D.
- Ryby chude to zasoby witamin z grupy B.
- Gatunki małych ryb (np. sardynki i szprotki), spożywane w całości z głowami i ościami są źródłami

składników wapnia, fosforu, selenu, jodu.

Ile ryb jeść i które z nich wybierać?

Według aktualnych zaleceń Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego i Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ESC), powinno spożywać się ryby 2 razy w tygodniu, w tym co najmniej 1 raz tłuste ryby morskie. 1 porcja oznacza ok. 150 g. Polecane ryby to łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, dorsz. Możesz wybrać tę, którą lubisz.

Regularne jedzenie ryb ma szczególne znaczenie w profilaktyce chorób sercowo-naczyniowych.

> **Które ryby mają najwięcej tłuszczu?**
>
> - **ryby chude – dorsz, mintaj, morszczuk, sandacz, szczupak, łupacz, czarniak – poniżej 2% tłuszczu**
> - **ryby średniotłuste – pstrąg, tuńczyk, troć, płastuga – 2-7% tłuszczu**
> - **ryby tłuste – sardynka, śledź, makrela, łosoś, szprot, sardynka, karp, ostrobok – 7-15% tłuszczu**
> - **ryby pełnotłuste – węgorz, gromadnik – powyżej 15%**
> - **szczególną rybą średniotłustą jest pstrąg tęczowy. Pod względem zawartości kwasów omega-3 dorównuje rybom morskim.**

Czy karp musi być na wigilijnym stole?

Dochodzimy do trudnego i nieco ryzykownego pytania. Czy musimy jeść karpia w święta? Aby odpowiedzieć na to pytanie, porównaliśmy 3 gatunki: śledzia, łososia i karpia, które są rybami tłustymi. Z nich trzech najwięcej kalorii, białka i kwasów omega-3 ma łosoś, a śledź – najwięcej witaminy D. W tym zestawieniu najsłabiej wypada karp. Pomimo, że jest rybą tłustą, zawiera znikome ilości kwasów omega-3.

Dlatego, jeśli nie masz szczególnego sentymentu do karpia – możesz go z powodów zdrowotnych zastąpić inną rybą. Chociaż jest tradycyjnym daniem wigilijnym w Polsce.

Porównaj wartości odżywcze ryb na 100 g świeżego produktu:

	śledź	**łosoś**	**karp**
kalorie	**162**	**202**	**110**
ilość białka	**16,3**	**19,9**	**18**
kwasy omega-3, g	**1,7**	**4**	**0,3**
witamina D, µg	**19**	**13**	**5**

Jakie ryby najlepiej kupować i które wybrać?

Mamy dla Ciebie kilka porad przy kupowaniu i wyborze ryb – dla zdrowia.

- Ogranicz jedzenie ryb wędzonych – zawierają sporo soli, a w trakcie wędzenia powstają szkodliwe związki.
- Kupuj świeże ryby – powinny mieć neutralny zapach. Możesz też wyczuć delikatny zapach wód jeziornych, rzecznych lub morskich. Nieprzyjemna woń świadczy, że ryba jest nieświeża – nigdy takiej nie jedz.
- Staraj się wybierać mniejsze ryby – większe są często starsze i przez to mogą zawierać więcej szkodliwych substancji, które kumulowały się przez ich całe życie.
- Mięso ryby powinno być sprężyste. Po naciśnięciu palcem wraca do poprzedniego kształtu. Zepsuta ryba ma konsystencję podobną do plasteliny.
- Jeśli kupujesz rybę mrożoną, zwróć uwagę na jej glazurę. Gruba warstwa lodu może być skutkiem nieodpowiedniego przechowywania.

Jak przygotowywać ryby?

Jeśli chcesz zachować walory zdrowotne i smakowe ryb, to:

- najlepiej gotuj je w wodzie, na parze lub piecz w folii albo w pergaminie. Ryby wrzucaj do wrzącej wody. Unikaj smażenia ryb na głębokim tłuszczu;
- zawsze sprawdzaj, czy ryby nie mają ości – zdarzają się nawet w filetach rybnych!
- dzieciom najlepiej podawaj ryby w postaci zmielonej – jako pulpety, kotlety.

Skorzystaj z bezpłatnych przepisów na portalu Diety NFZ

Przeczytaj o zaleceniach zdrowego żywienia: talerz zdrowego żywienia

Przeczytaj także

Zimowy alfabet odporności

Odporność organizmu wspomaga zrównoważona dieta, a także – w razie braków – suplementy. Oto pięć witamin, które wspomogą nas zimą: A, B6, C, D3 i E

Dieta DASH – kluczem do zdrowia seniorów

Szukasz diety poprawiającej stan zdrowia, zapewniającej Ci długotrwale dobrą kondycję i łatwej w zastosowaniu? Wybierz taką, którą możesz stosować całą rodziną lub podzielić się przepisami z wnukami

Jak zdrowo się odżywiać

Jak w prosty sposób możesz zaplanować swoją zdrową dietę? Pomogą Ci zasady „talerza zdrowego żywienia”, opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH