pacjent.gov.pl

Bądź zdrów jak ryba

Data aktualizacji
2025-07-29

Ryby stanowią istotny element urozmaiconej i zbilansowanej diety. Według

zaleceń zdrowego żywienia należy jeść ryby przynajmniej dwa razy w tygodniu, w tym raz ryby tłuste

np. łosoś, makrela.

Dlaczego warto jeść ryby

Są one unikalnym składnikiem diety ze względu na wysoką zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Związki te wykazują wiele właściwości prozdrowotnych. Organizm człowieka sam nie produkuje tych kwasów, dlatego muszą być dostarczane z dietą. Ich działanie jest wszechstronne, ponieważ:

- zapobiegają cukrzycy typu 2, nadwadze i otyłości
- zmniejszają ryzyko 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
- obniżają ryzyko rozwoju nowotworów, choroby Alzheimera, demencji
- obniżają ryzyko rozwoju chorób o podłożu zapalnym, np. łuszczycy, reumatoidalnego zapalenia stawów
- wspomagają prawidłowy rozwój układu nerwowego, narządu wzroku, funkcji mowy u dzieci
- wpływają na zwiększenie odporności
- nie mają praktycznie węglowodanów – są więc świetnym produktem dla osób, które stosują dietę o niskim IG (indeksie glikemicznym).

W rybach występuje również wiele witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, takich jak:

- witamina A, która jest silnym antyoksydantem i wraz ze zdrowymi tłuszczami chroni oczy oraz wspomaga ich funkcjonowanie
- witamina D, która ma wpływ m.in. na prawidłowy stan kości i zębów.

Dania rybne są także źródłem pełnowartościowego białka, dobrze przyswajalnego przez organizm, a także składników mineralnych takich jak magnez, wapń, żelazo, fosfor, selen i jod.

> **Wybieraj ryby z niską zawartością związków rtęci, tj. łososia (głównie norweskiego hodowlanego), makrelę atlantycką, mintaja, sardynki, szproty, dorsza, pstrąga, morszczuka i flądrę.**

Kiedy zachować szczególną ostrożność

Kobiety w ciąży, karmiące oraz małe dzieci nie powinny jeść:

- surowych lub niedogotowanych ryb (np. sushi, tatar)
- ryb drapieżnych (np. miecznik, rekin, makrela królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki)
- łososia i śledzia bałtyckiego
- szprotek wędzonych
- ryb wędzonych na zimno
- konserw rybnych.

Ryby tłuste i chude

Organizm człowieka nie potrafi wytwarzać wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, których najlepszym źródłem są tłuste ryby. Jednak zarówno chude, jak i tłuste odmiany ryb są bardzo wartościowe i nie należy z nich rezygnować.

- Ryby tłuste, takie jak: sardynka, śledź, makrela, łosoś, szprot, karp czy węgorz są bogate w witaminy rozpuszczalne w tłuszczach – witaminę A i D.
- Ryby chude, takie jak: dorsz, mintaj, morszczuk, sandacz, szczupak, łupacz, czarniak to zasoby witamin z grupy B.

> **Gatunki małych ryb (np. sardynki i szprotki) warto jeść w całości z głowami i ościami, gdyż są one źródłem wapnia, fosforu, selenu i jodu.**

Jak przygotowywać ryby?

Chociaż smażona ryba z frytkami to nadmorski klasyk, to smażenie w głębokim tłuszczu nie jest najzdrowszą formą przyrządzania 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
- dokładnie sprawdzaj, czy nie mają ości
- dzieciom najlepiej podawaj ryby w postaci zmielonej – jako pasty, pulpety, kotlety.

Skorzystaj z bezpłatnych przepisów na bazie ryb na portalu **Diety NFZ**

Przeczytaj także

Po zdrowie jedź nad morze

Zastanawiasz się, gdzie pojechać na wakacje? Wykorzystaj dobroczynny wpływ klimatu morskiego, a także wody morskiej oraz piasku i wybierz się nad morze

Białko – dlaczego jest ważne

Białko jest niezbędnym składnikiem odżywczym, bez którego ludzki organizm nie potrafi funkcjonować. Szczególnie ważne jest w diecie nowotworowej. Dowiedz się, jakie pełni funkcje i jakie produkty są jego najlepszym źródłem

Mózg lubi zdrową dietę

Zastanawiasz się, jak usprawnić pracę mózgu? Pomoże Ci w tym odpowiednia dieta. Poprawi koncentrację i zdolność zapamiętywania, a także ochroni Twój mózg przed procesami starzenia i demencji