W święta ryby mają głos

Data aktualizacji
2025-12-12

Wielu z nas nie wyobraża sobie świąt Bożego Narodzenie bez karpia, śledzia z cebulką czy ryby po grecku. O wyborze dania na bazie ryb decyduje często przepis i łatwość jego przygotowania. Inspirujące

przepisy na zdrowe dania rybne znajdziesz na portalu **Diety NFZ** w najnowszym e-booku

Ryby na świątecznym stole.

Według aktualnych zaleceń Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego i Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ESC), powinno się jeść 1 – 2 porcje (ok. 150 g) ryby w tygodniu, w tym co najmniej raz tłuste ryby morskie. Polecane ryby to: łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, dorsz.

Dlaczego warto jeść ryby

Są one unikalnym składnikiem diety ze względu na wysoką zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. 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
- 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.

Ryby są też pełnowartościowym źródłem:

- białka, które jest lekkostrawne, pełnowartościowe, łatwo przyswajalne i odpowiada za:
    - budowę i regenerację mięśni
    - wzmacnianie odporności
    - dostarczanie energii niezbędnej do codziennego funkcjonowania.
- witamin, takich jak:
    - witamina A, która wspiera wzrok i odporność
    - witamina D, regulująca gospodarkę wapniowo-fosforanową i wzmacniająca kości

    - witamina E – silny przeciwutleniacz
    - witaminy z grupy B, wspomagające układ nerwowy i metabolizm.
- składników mineralnych, takich jak:
    - jod – kluczowy dla prawidłowej pracy tarczycy i metabolizmu
    - selen – antyoksydant, który wspiera układ odpornościowy
    - żelazo – niezbędne do transportu tlenu w organizmie.

Czy zawsze musi być karp

Obok barszczu i choinki, karp jest uznawany za jedną z polskich tradycji podczas świąt Bożego Narodzenia. Jednak warto sięgnąć też po inne ryby, tym bardziej że karp, chociaż jest rybą tłustą, zawiera małe ilości kwasów omega-3.

- **Dorsz** to niskokaloryczna, bogata w białko ryba. Mięso dorsza jest białe, łagodne w smaku i zawiera niewiele ości.
- **Halibut** jest dobrym źródłem pełnowartościowego białka, witamin z grupy B, witaminy D, fosforu i selenu. Ma też sporo kwasów omega-3.
- **Sandacz** ma białe, chude mięso, niewiele ości i łagodny smak. Zawiera dużo żelaza, witaminy A, witamin z grupy B oraz białka.
- **Śledź** to popularna ryba tłusta, która zawiera dużo prozdrowotnych kwasów tłuszczowych omega-3.
- **Łosoś** to jedna ze smaczniejszych i zdrowszych ryb, pod warunkiem, że pochodzi ze sprawdzonych źródeł. Łosoś jest też bogatym źródłem łatwo przyswajalnego białka, które może zastąpić w diecie drób lub czerwone mięso.
- **Pstrąg** ma delikatne mięso i spośród innych słodkowodnych ryb, posiada najwięcej nienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. W 100 g mięsa pstrąga znajduje się ok. 20 g pełnowartościowego, łatwo przyswajalnego białka. Wybierając pstrąga, warto sięgać po mniejsze osobniki, których mięso jest delikatne i mniej narażone na ewentualne zanieczyszczenia.

Jak zdrowo 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
- unikaj smażenia na głębokim tłuszczu
- zawsze sprawdzaj, czy ryby nie mają ości – zdarzają się nawet w filetach rybnych
- dokładnie oczyść rybę
- dzieciom najlepiej podawaj ryby w postaci zmielonej – jako pulpety i kotlety.

Przeczytaj także

Kuchnia zimą

Zimą zmienia się nasz sposób odżywiania – mamy dostęp do mniejszy ilości owoców i warzyw, potrzebujemy też więcej energii, żeby się ogrzać. Jak wówczas jeść zdrowo?

Bądź zdrów jak ryba

Wakacyjne wyjazdy to idealna okazja do wypróbowania lokalnych przysmaków. Nad morzem, nad jeziorem, ale także w górach masz okazję spróbować różnych gatunków ryb

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