magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 18. 12. 2017 | tla

Kapři doporučují na štědrovečerní stůl pstruha

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kapri-doporucuji-na-stedrovecerni-stul-pstruha__s10010x10750.html

Ryby a Češi to nejde moc dohromady. Doporučované minimálně dvě porce ryb týdně si dá jen minimum z nás. Zatímco evropský průměr spotřeby rybího masa je 22,7 kilogramu na osobu, od Aše po Bukovec, nejvýchodnější obec republiky, se ho loni snědlo jen 5,1 kila!

99 procent kaprů doporučuje pstruha

Zachraňují nás jen Vánoce, kdy frčí kapříci. Těch se mezi svátky sní přibližně 75

procent celoročního množství. A to je řada lidí k bramborovému salátu odmítá. No, oni vlastně nejsou letos sami… Pokud také kapra nemusíte, zkuste si vtipný text z vánočního přání jednoho z předních pražských řeznictví vzít k srdci. Vsaďte při štědrovečerní večeři na pstruha.

Maso pstruha je oproti kaprovi jemnější, nemá natolik výraznou rybí chuť a vůni. **„Maso pstruha je podobně jako kapří velmi lehce stravitelné. Obsahuje 14 až 18 procent bílkovin a do deseti procent tuku,“** říká nutriční terapeutka Zuzana Douchová. Narozdíl od jiného masa, rybí tuk nevadí, právě naopak. Samozřejmě v případě, že dodržujete redukční jídelníček, vždy jde o tuk. I když ve výsledku tučnější rybí maso dodá našemu tělu více prospěšných látek, než například prorostlé vepřové.

„Rybí tuk oproti tuku – sádlu, loji – jiných zvířat obsahuje vysoký podíl nenasycených mastných kyselin, tedy těch, kterých v našem jídelníčku máme málo. Rybí tuk zároveň obsahuje cenné omega 3 nenasycené mastné kyseliny. Přezdívá se jim esenciální, tedy takové, které si náš organismus sám nedokáže vyrobit,“ vysvětluje Zuzana Douchová.

Omega 3 mastné kyseliny hrají pozitivní roli v prevenci srdečně-cévních onemocnění. Například snižují riziko vzniku krevních sraženin, které jsou příčinnou cévní mozkové příhody, embolií či srdečního infarktu. Zároveň

pomáhají snižovat celkovou hladinu cholesterolu v krvi. **„Působí i proti zánětlivým procesům v těle, v odborných studiích se popisuje i jejich protinádorový vliv,“** doplňuje Zuzana Douchová.

Z nutričních látek by se nemělo zapomenout ani na **vitamíny D, A a B12** a celé spektrum minerálních látek, patří mezi ně například f**osfor, selen a zinek.**

Má i méně kostí

Kuchař se zkušenostmi s rybami, dokáže vykouzlit takřka bez kostí i kapří filet. Doma tak úspěšní už nebýváme. I proto je dobré otestovat pstruha. Zatímco v kaprovi obecném je průměrně 99 kostí a kostiček, pstruh jich má opět v průměru o 32 méně! Navíc jdou mnohem lépe odstranit. Kapříci mají kosti vidlicové – takzvané ypsilonky, které se z masa těžko vytahují. Jejich letošní vánoční rivalové jen jednoduché. **Pstruh je tak spolu s candátem jedinou sladkovodní rybou, která lze připravit zcela bez kostí.** Pokud si přesto na takové čarování v kuchyni netroufáte, lze je koupit již filetované chlazené.

Ryb se nebojte

Nesmí-li na váš vánoční stůl kapr a nepozdává-li se vám ani pstruh, vyberte si jinou rybu. Je dobré mít pestrý jídelníček. Výživové doporučení pro obyvatelstvo České republiky připravené Společností pro výživu uvádí: **„Ve spotřebě potravin u dospělé populace by mělo dojít mimo jiné k výraznému zvýšení spotřeby ryb a rybích výrobků, včetně mořských, kde je výhodou u tučnějších ryb vyšší obsah omega 3 mastných kyselin. V celkovém množství cca 400 g/týden.“**

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz