magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 7. 11. 2018 | Ing. Hana Pávková Málková

Ryby v jídelníčku. Co nám přináší a na co si dát pozor?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ryby-v-jidelnicku.-Co-nam-prinasi-a-na-co-si-dat-pozor__s10010x11241.html

Každý ví, že ryby jsou zdrojem mnoha pozitivních látek a v našich jídelníčcích by se měly pravidelně objevovat, dle doporučení alespoň 2x týdně. Realita je však jiná a toto doporučení neplníme v České republice ani ze třetiny. Co nám ryby přináší? Jak poznáme, že je čerstvá?

Co nám ryby přináší?

Rybí maso je zdrojem plnohodnotných **bílkovin**, zdraví **prospěšných tuků**, **minerálních látek** a **vitaminů**. Nutriční složení ryb je závislé na jejím druhu,

stáří, ročním období či na prostředí, ve kterém žije, důležité také je, čím se ryba živí.

Bílkoviny rybího masa obsahují všechny esenciální aminokyseliny, navíc jsou lehce stravitelné (oproti masu ostatních živočichů) a trávicí trakt je dokáže **rozložit za 2–3 hodiny**.

Obsah i složení tuku se velmi liší v závislosti na druhu (viz tabulka níže). Obecně se dá říci, že více tuku mají ryby žijící ve studených vodách, nejméně tuku mají sladkovodní dravé ryby (okoun, candát, štika).

Významný je u tučnějších mořských ryb zejména **vyšší podíl nenasycených mastných kyselin**, včetně polyenových omega-3 mastných kyselin - eikosapentaenové kyseliny (EPA) a dokosahexaenové kyseliny (DHA). Tyto kyseliny si naše tělo neumí vyrobit a je proto důležité je přijímat ze stravy. Nejvíce nenasycených mastných kyselin

obsahují tučnější ryby, jako je **makrela, úhoř, losos** apod.

- Je důležité pamatovat, že v případě ryb se tuku nemusíme bát a i tučnější ryby bychom do jídelníčku měli pravidelně zařazovat!

Z vitaminů mají význam zejména vitaminy **rozpustné v tucích - A a D** (zejména v tučnějších rybách a játrech), v menší míře i vitaminy rozpustné ve vodě (B1, B2, B6 a B12). Z minerálních látek je významný především obsah **zinku, fosforu a selenu**. Mořské ryby jsou také důležitým zdrojem jódu. V menších rybách (např. sardinkách), které se jedí i s malými kůstkami, se nachází také významné množství **vápníku**.

Dělení ryb podle obsahu tuku:

Hodnoty jsou uvedeny na 100 g suroviny v syrovém stavu.

Ryby **s nízkým obsahem tuku** (do 2 % tuku)	Energetická hodnota (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Candát	350	19	1	0
Lín	330	19	0	0
Platýz	340	18	1	0
Štika	360	19	1	1
Tilapie	490	20	1	0
Treska aljašská	310	17	1	0

Ryby **středně tučné** (2–10 % tuku)	Energetická hodnota (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Pstruh	500	18	5	0
Kapr	530	18	6	0
Sumec	500	16	6	0
Tuňák	500	22	4	0
Žralok	550	21	5	0
Ryby **tučné** (více než 10 % tuku)	Energetická hodnota (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Losos	850	22	12	0
Makrela	750	18	12	0
Sleď	700	18	10	0
Úhoř	1000	19	17	0

Jak nakupovat ryby?

Ryby vzhledem ke svému složení a malému postmortálnímu okyselení velmi rychle **podléhají zkáze**, je proto potřeba důsledně dodržovat chladicí řetězec. Nejkvalitnější jsou samozřejmě ryby čerstvé, obvykle uchovávané na ledu nebo chlazené. Sladkovodní ryby je vhodné nakupovat buď ve specializovaných prodejnách, nebo přímo v sádkách.

V případě mořských ryb už je situace složitější, tyto ryby musí zdolat pěkný kousek cesty, než se dostanou na pulty našich obchodů. Dováží se proto téměř výhradně zmrazené. Pokud kupujete zmrazenou rybu, je důležité sledovat mimo jiné **obsah přidané vody**.

Voda je v rybě vázána přidanými polyfosfáty, ty musí být uvedeny na obalu **slovně nebo svým kódem E452**. I přidaná voda se ve složení výrobku deklaruje. Pro zjednodušení někteří výrobci na obal uvádějí „bez přidané vody“, v tom případě je dle legislativy obsaženo ve výrobku maximálně 5 % přidané vody.

- Ryby se také „glazují“, v takovém případě mohou obsahovat vody více.

Glazování **chrání rybu před vysoušením chladem**, na glazování není nic špatného, jen by pak měla být cena takového výrobku nižší. Při nákupu zmrazených ryb dále dbejte, aby v balení nebylo příliš mnoho **ledové tříště**. Je to známka toho, že ryba byla po cestě do obchodu zřejmě rozmrazená.

Jak poznat čerstvou rybu?

Čerstvá ryba by měla mít **napnutou kůži, lesklý povrch a živé barvy kůže**, časem se povrch stává matným a barvy blednou.

Povrch se postupně pokrývá slizem, který houstne a získává typický hnilobný pach.

Čerstvost lze poznat i podle stavu oka, u čerstvé ryby by mělo být **vyklenuté lesklé s průhlednou rohovkou**, pokud je spíše zapadlé a matné, značí to, že ryba už není příliš čerstvá.

Sledujte také vzhled žaber, u čerstvých ryb by měly být **světle červené bez zápachu**.

Na co si dát při konzumaci ryb pozor?

Na konzumaci ryb a mořských plodů musí být opatrní především **alergici**. Nejčastěji bývá alergická reakce **na korýše**. K vyvolání alergické reakce leckdy stačí i stopová množství alergenní potraviny. V praxi někdy stačí osobě alergické na ryby pouze projít kolem rybí restaurací bez konzumace a objeví se alergická reakce.

Dalším možným negativem ryb a vodních živočichů je **vyšší obsah toxických látek** - rtuti, kadmia, polychlorovaných bifenylů a dioxinů. Některé ryby obsahují přírodní silně toxické složky, např. muréna nebo čtyřzubec (fugu), jejich konzumace však není zcela běžná.

Kromě obsahu cizorodých látek mohou být ryby zdrojem některých **patogenních mikroorganismů**, jako jsou Clostridium botulinum, stafylokoky, salmonely aj. Déle skladované ryby mohou obsahovat některé **toxiny** (biogenní aminy, muskarin).

- Samozřejmě dejte pozor na kostičky, a to zejména u dětí a starších osob.

Převažuje benefit, nebo riziko?

Nejen odborníci, ale i veřejnost diskutuje často nad tím, jaké přínosy a jaká rizika s sebou konzumace ryb nese a co převažuje. Diskutuje se především otázka **kontaminace těžkými kovy** a dalšími cizorodými látkami. Závěr většiny odborníků však potvrzuje, že ačkoliv maso mořských ryb, ať již chovaných či volně žijících, vykazuje určitou hladinu škodlivin, přínos lidskému organizmu rizika převažuje a **pozitivní vliv na lidské zdraví** je jednoznačný.

Ryby jsou tedy velmi důležitou součástí jídelníčku a neměli bychom je opomíjet, ideálně by se měly na našich talířích objevovat alespoň **2x týdně**. Nejlepší způsob, jak načerpat všechny cenné látky a nezatížit organismus toxickými látkami, je střídat jednotlivé druhy - ryby mořské i sladkovodní, tučnější i méně tučné a především **čerstvé**.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

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