Jedním dechem ale dodává, že budou nutné další výzkumy, takže nelze říci, že teď všem pacientům po infarktu nebo po srdečně-cévní komplikaci budou lékaři ordinovat dietu s „vylepšeným“ kaprem a prezentovat ji tak, že jim zásadním způsobem změní osud. „Takový kapr zdraví jistě prospívá, ale obecně to problematiku cévních onemocnění u takto postižených

„Bohužel se ukázalo, že místo očekávaného snížení spotřeby začali lidé jezdit za nákupy do zahraničí, což se nutně muselo projevit v ekonomických ukazatelích,“ říká k dánskému pokusu o tukovou daň Otto Herber, místopředseda Společnosti všeobecného lékařství ČLS JEP v Praze. „V oblasti zdravotní prevence k žádnému znatelnému posunu nedošlo, konzumace zůstala prakticky stejná.“

dila v souladu s programem Ministerstva zdravotnictví ČR „Zdraví pro všechny v 21. století“, zkráceně „Zdraví 21“. Dílčím cílem tohoto programu je snížení počtu úmrtí u kardiovaskulárních onemocnění osob mladších 65 let o 40 procent a k jeho naplnění by měly vést aktivity, které podporují zlepšení stravovacích zvyklostí obyvatel.

Lékaři se rozhodli zaměřit kam-

tuky, s výjimkou rybího, tuky rostlinnými.“

Aby zmíněná iniciativa fungovala, musí se předně pacienti odhodlat a navštívit svého praktického lékaře, i když je srdce ještě netrápí. Zatím preventivní lékařské prohlídky spíš bojkotujeme – je to důvod, proč se program Zdraví 21 nedaří plnit tak, jak si lékaři představují. Iniciativa přitom podle jejich slov nabízí propracovaný sys-

ji v tělech přežvýkavců, takže se dostávají i do mléka a mlékárenských výrobků.

Například v kvalitních margarínech je ale množství trans mastných kyselin mnohem menší než v másle. V másle je jejich množství považováno dokonce za hraniční, třebaže ještě přijatelné. Významné zastoupení mají tyto problematické trans mastné kyseliny v trvanlivém pečivu, levných cukrovin-

gem označeno asi 160 výrobků.

Označené výrobky odpovídají standardům ve čtyřech hlavních kategoriích: trans mastné kyseliny, nasycené mastné kyseliny, sodík, cukr a v některých kategoriích jsou dále hodnoceny vláknina a energie. Logo je uvedeno na obalech potravin a umožňuje spotřebitelům snadnější výběr vyvážených produktů.

Autorka je spolupracovnice redakce

Kapra smažte nejlépe na řepkovém oleji

Nejzdravější jsou tučné mořské ryby, říká profesorka **Jana Dostálová** z fakulty potravinářské a biochemické technologie VŠCHT v Praze.

RENÁTA GEBAUEROVÁ

LN Jsou z výživového hlediska lepší sladkovodní, nebo spíš mořské ryby?

Obecně je u nás spotřeba ryb bohužel velmi nízká, už řadu let jen něco přes 5 kg na osobu a rok, což je nedostatečné. Ryby jsou přitom velice hodnotná potravina, ale ve složení ryb sladkovodních a mořských je rozdíl. Zejména v jakosti tuku vzhledem k prevenci srdečně-cévních onemocnění.

Ryby obecně jsou zdrojem velmi důležitých živin. Patří sem dobře stravitelné plnohodnotné bílkoviny, obsahují i řadu minerálních látek a mořské ryby mají navíc jód, který je u sladkovodních ryb jen v malém množství. Sladkovodní i mořské ryby jsou také zdrojem vitamínů, hlavně skupiny B, ale mořské ryby mají z tohoto pohledu nutriční hodnotu vyšší, protože obsahují i značné množství vitamínu A a D.

LN Odborníci na výživu tlačí na snižování obsahu tuku ve stravě. Je právě ryba tou správnou dietní potravinou?

Většina sladkovodních ryb neobsahuje příliš velké množství tuku, takže z tohoto pohledu ryby dietní potravinou skutečně jsou. Je známo, že naše populace má tuku nadbytek, je to jeden z důvodů výskytu obezity. Ovšem v případě mořských ryb se doporučují naopak ryby tučné – složení tuku mořských ryb je totiž speciální, obsahuje druh omega-3 mastných kyselin, které působí preventivně v oblasti kardiovaskulárních onemocnění.

Sladkovodní ryby těchto pozitivně působících složek tuků obsahují zhruba jen třetinu oproti rybám mořským.

LN Které tučné mořské ryby u nás jíme nejvíc?

Z této kategorie ryb se u nás nejvíce konzumuje tuňák, losos a makrela. U sledě už je „zdravého tuku“ mnohem méně, ale přesto je dobrým zdrojem omega-3. Velice však záleží na tom, jakým způsobem byly ty které mořské ryby získány.

Pokud byly uloveny ve volném moři, mají prospěšných omega-3 mastných kyselin mnohem více, což souvisí se způsobem jejich výživy – ryby se ve volném moři živí planktonem, který omega-3 mastné kyseliny už sám o sobě obsahuje. Kdežto ryby z farmového chovu, které se přikrmují obilovinami, ty už mají těchto kyselin mnohem méně.

Jana Dostálová FOTO ARCHIV

Ryby z farmového chovu jsou z tohoto pohledu méně cenné a bohužel většina ryb, které se dostanou na náš trh, je právě z farem. Přesto u nich obsah omega-3 kyselin není zanedbatelný a určitě je vyšší než u sladkovodního kapra.

LN Poznáme způsob ulovení mořské ryby v obchodě?

Většinou se to nepozná, ještě jsem v obchodě neviděla nápis „Losos z farmového chovu“, třebaže zrovna v případě lososa je většina těch k nám dovážených z farem, nikoli z oceánu. Pokud si koupíte v tržní síti čerstvou rybu, nepoznáte to. Jiné je to v případě ryb konzervovaných. Světová zdravotnická organizace nově zavedla, že na všech rybích konzervách musí být nyní uvedeno, kde byla ryba odlovena.

LN V posledních letech je u nás oblíbenou rybou pangasius. Doporučila byste ho?

Lidem chutná, dokonce i dětem ve školních jídelnách, protože neobsahuje kosti, nemá onen typický rybí pach, který řadě lidí vadí, ale z hlediska výživového je to ryba málo hodnotná. Není totiž mořská, aby obsahovala ony pozitivně působící omega-3 mastné kyseliny. Je to sladkovodní ryba, chová se v deltě řeky Mekong.

Přitom lidé si myslí, že když koupí pangase, kupují rybu, která je – lidově řečeno – zdravá. Ona rozhodně není nezdravá, ale jsou ryby mnohem zdravější, ty skutečně mořské. U pangase je složení tuků podobné jako u ryb sladkovodních.

LN Je konzervovaná ryba méně hodnotná než čerstvá?

Většina konzerv se zpracovává za použití tepla, používá se tam zahřev na určitou teplotu, aby se zničily všechny mikroorganismy vedoucí ke zkažení. V některých případech se mohou přidávat i konzervanty, ale to je případ tzv. polokonzerv, klasická konzerva je ošetřena pouze teplem.

Každý tepelný zahřev na potravinu samozřejmě působí, hlavně z hlediska obsahu vitamínů a složek tuků. Ovšem není to nijak dramatické. Ohřev totiž probíhá přímo v konzervě, kde není přístupný kyslík. Pokud dochází za vysokých teplot ke ztrátám, je to při zahřevu za pomoci kyslíku, což případ konzervovaných ryb není.

LN Jak je to pak se ztrátami nutričních hodnot ryb při kulinární úpravě, kde kyslík přítomen je?

Omega-3 kyseliny jsou vůči vzdušnému kyslíku poměrně citlivé, takže při kulinární úpravě ke ztrátám dochází, ne však k tak vysokým, jak by se mohlo zdát. V rámci diplomových prací jsme se studenty dělali testy na ztráty a ztráty omega-3 kyselin byly při úpravě ryb pouze v řádu několika procent.

Nemusíme se tedy obávat, že nutriční hodnotu ryby výrazněji snížíme, když si ji doma tepelně upravíme. Pozor je třeba dávat spíš na typ úpravy. Naší jednoznačně nejoblíbenější tepelnou úpravou je totiž smažení a právě něm se v pokrmu výrazně zvyšuje obsah tuku. Z tohoto pohledu bychom ho jako druh tepelné úpravy příliš používat neměli.

LN Jaká úprava je tedy ideální?

Vařenou rybu doporučovat ani nebudu, protože ta by většině lidí nechutnala, ale rozhodně je lepší upřednostnit před smažením alespoň dušení. Z hlediska výživového i z hlediska příjmu tuků je tepelná úprava dušením příznivější, protože probíhá při nižší teplotě. Smažíme při teplotách kolem 200 stupňů, kdežto dušení probíhá při teplotě kolem 100 stupňů, rozdíl je tedy výrazný.

LN Na čem doporučujete připravovat štědrovečerní rybu, aby chuť neutrpěla a zdraví souhlasilo?

Nasycené mastné kyseliny obsažené v živočišných tucích sice nejsou zdraví prospěšné, prospěšné jsou ty nenasycené z tuků rostlinných, ovšem ty mají nevýhodu, že jsou při vysokých teplotách poměrně nestabilní.

Za velmi dobré smažicí médium proto považuji řepkový olej. Obsahuje mastné kyseliny, které jsou zdraví příznivé, a přitom je poměrně stabilní. Slunečnicový olej už má stabilitu výrazně nižší a také jeho složení není z hlediska výživového tak příznivé. Pokud tedy smažíme, tak na řepkovém oleji, ale můžeme použít i rafinovaný olivový olej, který má při vysokých teplotách stabilitu také dostatečnou.

Nebo bychom měli smažicí lázeň alespoň často měnit. Jakmile začne pěnit, nebo se v ní začnou tvořit zhnědlé až zčernalé kousky strouhanky, rozhodně je čas na výměnu. A pokud smažíme větší množství ryb, existují tzv. pokrmové tuky, které jsou speciálně vyrobeny pro účely smažení – třebaže z výživového hlediska nejsou s řepkovým nebo olivovým olejem srovnatelné. Já osobně smažím rybu na směsi řepkového oleje právě s pokrmovým tukem.