magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 16. 1. 2017 | tla

Rybí tuk, nebo touha farma průmyslu vydělat. Kde je pravda?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Rybi-tuk,-nebo-touha-farma-prumyslu-vydelat.-Kde-je-pravda__s10010x10160.html

V současné době je zaznamenáván boom rybího tuku. Ne sice na lžíci, jako v 70. letech, ale v moderních kapslích. Máme za něj utrácet? Nejde zase jen o módní záležitost a snahu firem vydělat na lidské touze po zdraví?





Zdroj: Zdraví prospěšný rybí tuk ze Shutterstock

Zdraví prospěšný rybí tuk

„Rybí tuk je bohatý na nenasycené mastné kyseliny, především na takzvané omega 3 mastné kyseliny. Proto, pokud se mluví o tučném mase, dávají dietologové doporučení snažit se ho omezit, ale výjimkou

jsou právě ryby. U nich platí opak, čí tučnější tím pro lidské zdraví přínosnější. Omezovat se v tomto případě není nutné už jen proto, že průměrně v České republice sníme ani ne polovinu množství ryb, co v ostatních zemích Evropské unie,“ uvádí nutriční terapeutka Mgr. Zuzana Douchová.

Rybí maso je stravitelnější

Průměrný Čech si za rok pochutná na 5,5 kilogramech rybího masa, a když se toto množství porovná s celosvětovou spotřebou, dosahuje jen její čtvrtiny! Rybí maso je přitom v porovnání s vepřovým, hovězím či kuřecím mnohem lépe stravitelnější. **„Pokud se podíváme na jeho průměrné složení, je v něm z 50 - 80 % zastoupena voda, dále z 15 - 20 % velmi kvalitní bílkoviny a tuku v něm je podle druhu ryby od 1 - 35 %. Čím více tuku, tím méně je zastoupena voda,“** uvádí Zuzana Douchová.

Doporučení Společnosti pro výživu

Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky zpracovaná Společností pro výživu v případě ryb jednoznačně uvádějí: **„Ve spotřebě potravin u dospělé populace by mělo dojít k následujícím změnám: výrazné 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 gramů za týden.“

Proč jsou ryby tak zdraví prospěšné?

„Proč jíst ryby? Jsou tu dva základní důvody. Jak jsem již uvedla, 1. obsahují kvalitní a lehce stravitelné bílkoviny, za 2. jejich tuk je zdrojem omega 3 nenasycených mastných kyselin,“ vysvětluje Zuzana Douchová.

Příznivé je působení látek obsažených v rybím tuku na srdečně-cévní systém. Upravují hodnoty cholesterolu v krvi – snižují takzvaný zlý LDL a naopak zvyšují hladinu HDL, tedy takzvaně hodného cholesterolu. Mají vliv na snížení celkového množství krevních tuků. **„Omega 3 mastné kyseliny působí v organismu protizánětlivě, proto jsou tučné ryby doporučovány pacientům s aterosklerózou, nemocným po srdečním infarktu a cévní mozkové mrtvici,“** uvádí Zuzana Douchová. Při ateroskleróze se ukládají tukové látky v cévních stěnách, vytváří se aterosklerotické pláty, které průsvit cév snižují, a zároveň se v nich rozvíjí zánět.

Protizánětlivým účinkům omega 3 mastných kyselin se připisuje pozitivní efekt na imunitní systém organismu a tím i snížení výskytu zhoubných onemocnění, zejména prsu a prostaty

„Řada studií popisuje jejich kladný vliv i na intenzitu alergických reakcí, dále na revmatoidní artritidu, atopický ekzém či astma, ale také psychická onemocnění jako jsou úzkosti a deprese,“ vypočítává Zuzana Douchová.

Čerstvá ryba obsahuje i vitamíny a minerální látky. Kapsle ne.

Takže jde vlastně o zázrak a ke konzumaci rybího oleje bychom se měli vrátit, naštěstí ho nemusíme polykat na lžíci, ale stačí spolknout piluli.

„Raději než kapsli rybího oleje bych doporučovala zvýšit konzumaci ryb. Je to stejné jako v případě vitamínových tabletek. Když budeme

mít pestrý jídelníček, získá náš organismus celé spektrum dalších látek, která žádná farmaceutická firma vměstnat do jedné bobule nedokáže,“ uvádí Zuzama Douchová. **Jen z vitamínů jsou v tučných rybách například ty A, D či B, z minerálních látek fosfor, zinek a selen. U mořských ryb je důležitý obsah jódu.**

„Raději proto zařaďte pravidelně do svého jídelníčku tučné ryby. Ideální jsou ty masožravé žijící v chladných vodách, například sleď, makrela, losos nebo tuňák. Kapsli berte opravdu jen jako doplněk pestré stravy,“ dodává Douchová.

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