



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 20. 12. 2017 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Lepší ryba smažená než žádná. Jak ji dobře vybrat?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Lepsi-ryba-smazena-nez-zadna.-Jak-ji-dobre-vybrat__s10010x10761.html

Ryb se jí v Česku opravdu málo a kapr na Vánoce to nezachrání. Roční spotřeba na hlavu je u nás jen 4–5 kg ryb. V západní Evropě se spotřeba ryb jednoho člověka pohybuje kolem 20 kg a v severských státech dokonce kolem 90 kg. Přitom ryby nám mohou přinést mnoho dobrého, podle doporučení bychom ryby měli do jídelníčku zařazovat alespoň 2x týdně. Porce ryby je velká, vychází na 150–250 g.



Co je na rybách tak výjimečného?

Ryby sladkovodní i mořské obsahují značné množství **dobře stravitelných**

bílkovin (průměrně 16-20 g bílkovin/100 g), mořské ryby **dodávají jód** důležitý pro činnost štítné žlázy, **antioxidačně působící selen** a **zdraví prospěšné mastné kyseliny řady n-3** (kyselina dokosaheptaenová a eikosapentaenová). Rybí maso obsahuje i značné množství **vitaminu A, D, E, B2, B6 i B12 a kyselinu pantothenovou a kyselinu nikotinovou**. Z minerálních látek je v rybách **fosfor a vápník** (výborným zdrojem vápníku jsou např. sardinky konzumované i s kostičkou).

Některé kapři mají i omega-3

N-3 nebo také omega-3 mastné kyseliny jsou důležité pro růst, vývoj očí a mozku, působí protizánětlivě, zabraňují přílišnému srážení krve a příznivě působí na hladinu krevních tuků.

Obsah n-3 mastných kyselin není ani v mořských rybách stejný. Vyšší obsah mají ryby žijící volně, nikoli chované v sádkách a také ryby žijící v chladných mořích. **Vyšší obsah n-3 mastných kyselin mají také logicky tučnější ryby**, takže v rámci zdraví lze jíst i tučné druhy, což např. v případě vepřového neplatí. Sladkovodní ryby jsou na n-3 mastné kyseliny chudé. Vyšší podíl n-3 mastných kyselin však například jihočeští kapři krmí speciální směsí, která obsahuje řepkové výlisky a lněné semínko. [Kapři doporučují na štědrovečerní stůl pstruha.](#)

A co kontaminace?

Od konzumace ryb někoho odrazuje možné riziko kontaminace metyl-rtuťí. **Zvýšený obsah metyl-rtuti můžeme očekávat u velkých rybích predátorů, kteří se dožívají vyššího věku** (žralok, mečoun, štika, candát, bolen), proto ředevším u dětí a těhotných mají být preferovány „bezpečné“ ryby jako je filé (treska, mořská štika, hejk), losos, sardinky, krevety, kapr, šproty, ančovičky, herinky a pstruzi.

Jak tedy rybu pro sebe správně vybrat?

Co se týká výběru ryb, nejlepší jsou ryby čerstvé, nicméně ani dobře zmrazené ryby se nemusíme bát. Tam je však důležité číst složení. **Pokud je ryba ošetřena pouze glazurou, což je ledový obal, který chrání rybu před vysušením, je to v pořádku.** Taková ryba obsahuje přidané vody do 5 % a nemusí se to uvádět na obalu. Ve chvíli, kdy ale na složení najdeme údaje v procentech o obsahu ryby, je jasné, že zbylá procenta do sta tvoří voda. **Přidaná voda rybu znehodnocuje a vlastně i činí ve výsledku drahou.** Vodu v rybě drží soli a fosfáty, kterým bychom se měli raději vyhýbat. Fosfáty nepříznivě působí na vápník, sůl zvyšuje krevní tlak. A navíc, při tepelné úpravě se voda z ryby uvolní a maso takové ryby pak připomíná spíš blátíčko nevalné

chuti.

Lepší smažená než žádná

Na tepelnou úpravu ryb se hodí máslo (lépe přepuštěné, nebude se přepalovat), řepkový nebo rýžový olej. Na tučnější druhy ryb, jako je losos, nemusíme používat žádný tuk. Výborné jsou i ryby připravené na páře nebo pečené s bylinkami v alobalu. Akceptovatelná je i smažená ryba, pořád totiž lepší smažená, než žádná. Zařazovat bychom měli různé druhy ryb, zejména děti si lépe zvyknou na rybí chuť a najdou si své oblíbené.

Copyright © 2024

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