magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 31. 8. 2018 | tla

Mořské plody i řasy obohatí běžný jídelníček. Kolik si jich dát?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Morske-plody-i-rasy-obohati-bezny-jidelnicek.-Kolik-si-jich-dat__s10010x11139.html

Snadné zpestření jídelníčku? Můžete si zkusit netradiční večeři připravit doma či vyrazit do restaurace, pokud si na přípravu netroufáte. A proč si neudělat mořský dýchánek třeba každý měsíc? Příjemná zábava i užitečné naplnění výživových doporučení.

Mají kvalitní bílkoviny

„Mořské plody opravdu skvěle obohatí jídelníček. Jejich maso

obsahuje vysoký podíl kvalitních bílkovin a jen zanedbatelné množství tuku,“ říká nutriční terapeutka Zuzana Douchová. Sice v porovnáním s vepřovým a hovězím masem v nich najdeme až dvojnásobné množství cholesterolu, pro organismus prý nemá negativní dopad. Za prvé mořských plodů nesníme obvykle velké množství. **„Odborné studie také uvádějí, že jejich konzumace hladinu cholesterolu v krvi nezvyšuje,“** říká Zuzana Douchová.

Jsou ceněny pro minerální látky

- Jsou velkým zdrojem minerálních látek, jde zejména o **jód, železo, selen, draslík a vápník**. Například sto gramů krevet, které patří mezi nejoblíbenější mořské plody, obsahuje více než 50 procent doporučené denní dávky selenu. Jeho dlouhodobý snížený příjem podle studií nepříznivě ovlivňuje kardiovaskulární systém, zvyšuje riziko srdečního infarktu a cévních onemocnění.

Zapomínat by se nemělo ani na vitamíny, především D a skupiny B. **„Například ze sta gramů krabího masa organismus získá 150 procent doporučené denní dávky vitamínu B 12. Ten je důležitý především pro správnou funkci krvetvorby a nervového systému. Jeho dostatek zlepšuje paměť, podporuje koncentraci a snižuje riziko vzniku**

srdečních chorob,“ konstatuje nutriční terapeutka.

Všeho moc však škodí. Například jódu mají národy bez přístupu k moři ve svém jídelníčku málo, proto se jím obohacuje sůl. Na druhou stranu je zde i riziko. **„Pokud bychom to přeháněli s příjmem mořských produktů, mohl by být nadbytečný příjem jódu i vyvolávajícím momentem pro vznik autoimunitního onemocnění štítné žlázy nebo její hyperfunkce,“** konstatuje dietoložka Karolína Hlavatá.

- Zpozornět by měli také lidé s potravinovou alergií, pokud jste se s plody moře na talíři nikdy nesetkali, ochutnávejte je opatrně.

Jen čerstvé a prověřené

U ryb a mořských plodů je důležité, aby byly vždy čerstvé. Pokud si je chcete dát, vybírejte vždy prověřené obchody a restaurace. Protože tyto potraviny podléhají rychle zkáze, koupíte je u nás nejčastěji mrazené či konzervované. Obvykle se zpracovávají a mrazí přímo na lodi, aby se zamezilo jejich kontaminaci a následným nákazám. Pokud se vám nezdají, nešetřete a nebojte se je vyhodit a v restauraci vrátit.

Plody jsou i řasy

Mezi mořské plody patří i rostliny, tedy řasy a chaluhy. Přezdívá se jim nejzdravější zelenina světa. **„Jsou zdrojem vitamínů A, B, C, dále minerálních látek – zejména vápníku, zinku, hořčíku, železa, jódu a sodíku. Obsahují i lehce stravitelné bílkoviny,“** uvádí Zuzana Douchová.

Kolik si jich dát?

„Ryby bychom měli mít v jídelníčku ideálně dvakrát týdně. Když si ho dvakrát měsíčně zpestříme i mořskými plody, uděláme dobře,“ říká Zuzana Douchová. Podobně zní Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky zpracované odborníky ze Společnosti pro výživu: **„Doporučujeme 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.“**

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