magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 19. 12. 2019 | Tomáš Lebeda

Proteiny skryté za kapří šupinou. Jeden kapr ročně je málo

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Proteiny-skryte-za-kapri-supinou.-Jeden-kapr-rocne-je-malo__s10010x19526.html

Najdete Čecha, který by před svátky neřekl slovo kapr? Spíše ne. Buď rybu, jejíž maso se stalo symbolem štědrovečerní večeře, vychvalují, nebo ji vehementně odmítají. Ani jeden přístup není z pohledu odborníků na výživu správný. Ano. I ti, co se na šupináče těší, dělají chybu...

Je špatně, že se na vánočního kapra těším?

„Odpověď je jednoduchá, kapra bychom si neměli připravovat nejen na Vánoce, ale i v průběhu celého roku. Jeho maso obsahuje **vysoký**

podíl plnohodnotných bílkovin, ty jsou oproti jinému masu lehce stravitelné. Nezanedbatelný je i podíl zdravých tuků,“ vysvětluje nutriční terapeutka Zuzana Douchová.

Jen jeden šupináč

S konzumací ryb obecně jsou Češi na štíru. Průměrně sníme **5,4 kg ryb na osobu ročně, světová spotřeba je přitom 16 kg a průměr EU 11 kg**. Ze sladkovodních sníme pouze 1,3 kg. Pokud odečteme sladkovodní z dovozu, které k nám míří především ze sousedních zemí a Turecka, vychází, že sníme okolo 870 g českých ryb. To vlastně odpovídá jen tomu, že **si dáme 24. prosince k večeři kapra a porce, které se nesnědí, dojíme druhý den**.

Spíše mořské?

Raději máte mořského ďasa, tuňáka či jiné mořské ryby, když už jsou ty svátky, tak si připlatíte? Koncem listopadu zveřejnila organizace Arnika výsledky rozborů ryb, kde se zaměřila na obsah rtuti v mase. Nejméně tohoto těžkého kovu odhalily testy **v šupináčích z českých vod**.

Tuků málo, ale hlavně těch zdravých

Oproti masu teplokrevných zvířat obsahuje kapr **velmi málo tuků**, průměrně kolem tří procent.

> „Složení tuku rybího masa je pro organismus velmi příznivé. Zastoupeny jsou v něm omega 3 nenasycené mastné kyseliny, které patří mezi takzvaně esenciální, lidský organismus si je nedokáže sám „vyrobit“,“ uvádí Zuzana Douchová.

Ty pomáhají regulovat hladinu krevních tuků, zabraňují usazování cholesterolu, snižují krevní tlak a **chrání před vznikem nemocí srdce a cév**.

Nejen na Vánoce

Rybu bychom si měli dopřát **ideálně dvakrát týdně**.

> „Ideálně nejen smaženou jako řízek či rybí prsty. Rybí maso potřebuje jen krátkou dobu přípravy, obsahuje jen velmi nízký obsah vaziva a bílkoviny elastinu. Doporučuji ho **připravovat na grilu či v troubě**, například na zelenině. Skvělé je i jen na pečícím papíru pokmínované a lehce osolené," dává tipy Zuzana Douchová.

Stejně **jednoduše a rychle připravíte také rybí polévku**. Nemusí jít jen o vánoční z kapra, stačí koupit rybí filet a se zeleninou z něj za půl hodiny vykouzlíte skvělou večeři pro celou rodinu.

Ryba prsty nemá

Právě polévka může být způsob, jak podfouknout dětské odmítače ryb. Prckové obvykle snědí maximálně rybí prsty. Tady však pozor a opravdu dobře vybírat. Řada těchto výrobků je **připravovaná z drcených zbytků masa**, jde vlastně od odkrojky při filetování. Sáhněte proto po výrobku, který obsahuje maso nemleté.

> „Vhodnější je si rybu doma vykostit nebo koupit vykostěný filet a buď ho připravit na grilu, či povařit ve vodě a dětem dát čisté maso. Takzvané **rybí prsty obvykle bývají dvakrát smažené**, jednou je předsmaží výrobce, a pak na pánvi či ve friťáku maminky. V tu chvíli se to pozitivní, co z ryby dětský organismus získá, bohužel stírá,“ upozorňuje nutriční terapeutka.

Copyright © 2025