



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 6. 3. 2020 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

Mořské ryby jsou zdrojem vitaminů D, A, B12, ale i jódu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Morske-ryby-jsou-zdrojem-vitaminu-D,-A,-B12,-ale-i-jodu__s10010x19616.html

Makrela, losos, sled' i další mořské ryby – jsou zdrojem jódu, omega 3 mastných kyselin, vitaminu D i vápníku. Konzumovat bychom je měli pravidelně. Každý druh nám nabízí jiné množství tuku a lze je i různě upravovat. Rozmanitost nabízí treska, mořský úhoř či sardinka.



Protože naše země přístup k moři nemá, musíme se spoléhat v případě mořských ryb na jejich dovoz. Ideální jsou ryby chlazené, anebo zmražené přímo na moři. Některé ryby jsou lovené, některé pochází z farmového chovu. Gastro experti mimo jiné i zmiňují, že je dobré si hlídat i to, **kdy chlazená ryba byla ulovena** - abyste si mohli být jisti, že je opravdu čerstvá.

Druhy mořských ryb se liší obsahem tuku, a tedy i množstvím **omega 3 nenasycených mastných kyselin**.

- Ryby doporučují odborníci konzumovat **2x týdně** (anebo i častěji, máme-li tu možnost).

Rybí tuk

Rybí tuk v sobě skrývá také vitamín D a vitamín A - velmi důležité je pro nás právě ono „Děčko“, zejména v období od října do března, kdy je méně slunečního svitu. Vitamin A zvládneme dobře poshánět i z jiných zdrojů. Ryby nám přináší také **vitamin B12 a jód**.

- Vitamín B12 je důležitý pro krve tvorbu, jód potřebujeme [pro tvorbu hormonů štítné žlázy](#) a ne vždy ho přijímáme dostatek - další důvod, proč bychom si mořské ryby měli dopřávat pravidelně.

Obsah jódu se ale může lišit podle druhu ryby i jejího výskytu. **Čerstvé ryby** jej obsahují více než ryby mražené.

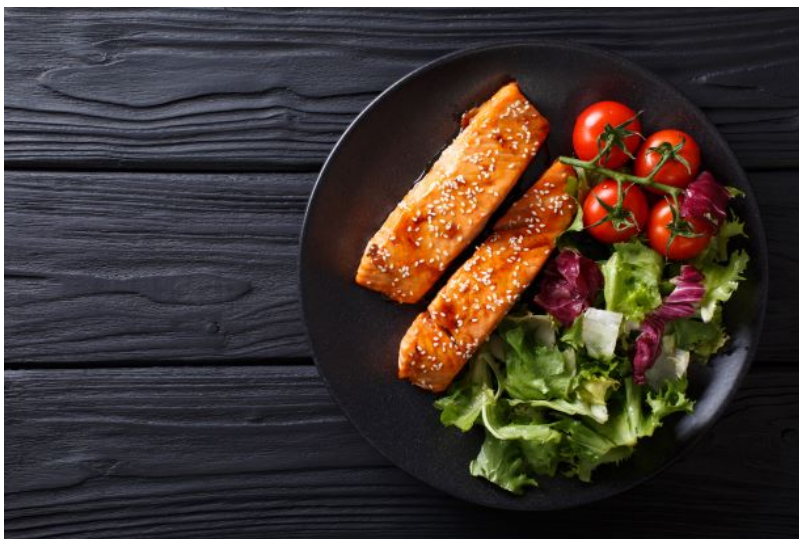
Na výběr je spousta druhů

- Mezi nejznámější mořské ryby patří **treska**.

Tato rybka ale příliš tuku ve svém mase neobsahuje. Nejvíce tuku najdeme v jejích játrech, která se prodávají samostatně konzervovaná. Pro toho, kdo nemá rád tučnější ryby, může být zajímavou variantou pro rychlý oběd či večeři.

- Velmi populárním druhem je pak **losos**.

Jeho chutné maso, které můžeme poměrně jednoduše vykostit, je rychlé na úpravu.



Divoce žijící lososi mají více pohybu, obsahují tedy méně tuku než ti z farmového chovu.

Množství kyseliny eikosapentaenové (EPA) je srovnatelné, množství kyseliny dokosahexaenové je vyšší u lososa z volného rybolovu.

Také **obsah bílkovin** je u lososa z volné přírody vyšší. Spolu s těmito pozitivy může ve srovnání s lososem z kontrolovaného farmového chovu obsahovat vyšší hladiny těžkých kovů nebo znečišťujících organických látek (stále ale musí splnit všechny legislativní limity, aby jej bylo možné prodávat).

Losos **z volného rybolovu je dražší** než losos z farmového chovu a není tak jednoduše dostupný chlazený (často bývá pouze mražený). Růžová až červená barva masa s bílými proužky je způsobena **karotenovými barvivy** – losos v přírodě konzumuje koryše.

- Máte rádi **tuňáka** ve vlastní šťávě?

Skvěle se hodí do salátu nebo na pomazánky, dobře zasytí, ale omega 3 mastné kyseliny ve velkém množství v něm nehledejte. Tuňák má nejvíce tuku pod kůží a kolem ploutví – a **tento tuk se do konzerv nedostane**.

- **Makrela** patří mezi dravé ryby a má vysoký obsah tuku.

Nejvyšší množství tuku obsahuje v období podzimu. Bohužel ji řada lidí konzumuje často uzenou – chlazená a pak pečená nebo grilovaná je ještě lepší.

- **Sardinky** také patří mezi hodně tučné druhy.



Konzumujeme je obvykle celé (vykuchané, nebo zbavené hlavy) díky tomu, že jejich malé a drobné kosti jsou poměrně měkké. **Rybičková pomazánka** je v kombinaci s celozrnným chlebem a zeleninou skvělou a zdravou večeří.

Skvěle chutnají také grilované – jsou hotové za pár minut.

- Bohatí na tuk jsou i **sledi** (herynci)

Nejvyšší množství tuku mívají v období března až dubna – „vyrábí“ se z nich slanečky anebo matjesy či zavináče.

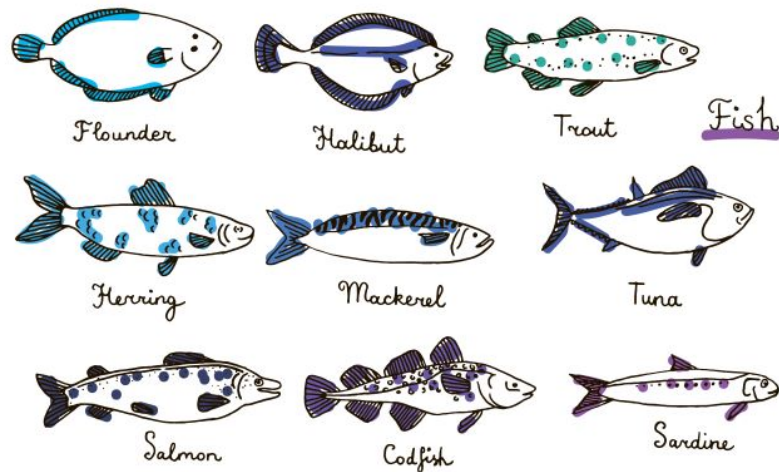
- **Mořský úhoř**

Vypadá podobně jako úhoř žijící v řekách. Má maso s vysokým obsahem tuku, měkké – ale i s velkým množstvím kostiček. Seženeme jej filetovaného (ideální

je na gril nebo pečený) anebo uzeného.

- **Pražma královská** (doráda) žije ve středomoří.

Tento druh se i chová. Obsah tuku není příliš vysoký, nemá příliš kostí, ale její maso je křehké a lehce se při tepelné úpravě rozpadá. Je ideální pro rychlou tepelnou úpravu ve formě filetu.



•

méně tučné ryby.

Mořský vlk patří mezi

A hodí se hlavně na gril (podobně je tomu i u mořského d'asa - který navíc nemá příliš kostí, s výjimkou páteře).

- **Halibut nebo mořský jazyk** patří mezi platýsovitě ryby.

Podávají se obvykle nejen vykuchané, ale i zbavené kůže a mají pevné maso. Hodí se velmi dobře pro krátkou a rychlou úpravu na pánvi.

Těžké kovy - jak je to doopravdy

[Všechny ryby](#), které přichází na trh v rámci Evropské unie **musí splňovat limit pro rtuť**.

- V nedávné době proběhl v České republice monitoring a bylo zjištěno, že všechny kontrolované vzorky zcela splňují tyto limity.

Vyšší riziko výskytu těžkých kovů (a zejména rtuti) se týká hlavně dlouho žijících anebo dravých ryb – tedy makrely, žraloka, mečouna či tuňáka. Nejvíce **riziková je rtuť** pro těhotné a kojící ženy, i pro ně jsou však omega 3 mastné kyseliny velmi důležité. Proto odborníci doporučují ryb se nebát, zařazovat spíše mořské ryby, které nežijí tak dlouho (např. sardinky, losos). Dále také **mořské plody**, které nejsou z hlediska výskytu rtuti tak rizikové.