**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O výživě 21. 12. 2021 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

# Ryby - ano, jsou zdraví prospěšné. Jakou a jak si vybrat?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ryby---ano,-jsou-zdravi-prospesne.-Jakou-a-jak-si-vybrat__s10010x20156.html

Obvyklý kapr je stále častěji nahrazován jinými druhy ryb, zpravidla lososem, tuňákem či pstruhem. Pojďme se blíže podívat, proč by měly být ryby na talíři mnohem častěji, než jsou. Zároveň si přiznejme i možnou odvrácenou stránku této potraviny.

# Čím jsou ryby prospěšné?

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 dokosahexaenová a eikosapentaenová).

- V rybách najdeme i vitamin A, D, E, B2, B6 i B12 a kyselinu pantothenovou a kyselinu nikotinovou. Z minerálních látek to je především **fosfor a vápník** (výborným zdrojem vápníku jsou např. sardinky konzumované i s kostřičkou).

Obsah tuku se liší podle druhu ryb, mezi nejméně tučné druhy patří candát, treska, lín a štika. Tyto druhy mají pouze 1 g tuku ve 100 g, což z nich **činí opravdu dietní potravinu**. Na druhou stranu však obsahují málo n-3 mastných kyselin, to je naopak výsada tučných ryb, jako je losos, makrela a sleď. Vyšší obsah n-3 mastných kyselin mají také ryby žijící volně, nikoli chované v sádkách ryby pocházející z chladných moří. Sladkovodní ryby jsou na n-3 mastné kyseliny chudé. Vyšší podíl n-3 mastných kyselin mají například jihočeští kapři krmení speciální směsí, která obsahuje řepkové výlisky a lněné semínko.

# Obsah n-3 (DHA a EPA) ve vybraných rybách

| Druh ryby (100 g) | Obsah n-3 mastných kyselin (g/100 g) |
|---|---|
| Losos tepelně upravený | 1,8 |
| Sardinky s kostmi | 1,4 |
| Sleď atlantský, nakládaný | 1,2 |
| Makrela, pstruh tepelně pravený | 1,0 |
| Tuňák konzervovaný | 0,7 |
| Mečoun uzený | 0,7 |
| Treska obecná | 0,1 |

# Nutriční hodnoty vybraných mořských ryb

| | **Losos** | **Makrela** | **Sleď** | **Treska** | **Tuňák** |
|---|---|---|---|---|---|
| Energetická hodnota (kJ) | 871 | 582 | 662 | 343 | 453 |
| Bílkoviny (g) | 20,4 | 19,3 | 18,0 | 17,8 | 23,4 |
| Tuky (g) | 13,4 | 6,3 | 9,0 | 0,7 | 0,9 |
| Sacharidy (g) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

# Nutriční hodnoty vybraných sladkovodních ryb

| | **Pstruh** | **Kapr** | **Sumec** | **Okoun** | **Úhoř** | **Štika** |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Energetická hodnota (kJ) | 578 | 532 | 565 | 406 | 770 | 368 |
| Bílkoviny (g) | 20,9 | 17,8 | 15,5 | 17,7 | 18,4 | 19,3 |
| Tuky (g) | 5,4 | 5,6 | 7,6 | 2,3 | 11,7 | 0,7 |
| Sacharidy (g) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |

# Časté obavy z ryb lze snadno snížit

Roční spotřeba ryb je u nás jen 4–5 kg ryb/ne člověka. V západní Evropě se spotřeba ryb jednoho člověka pohybuje kolem 20 kg a v severských státech dokonce kolem 90 kg. Důvodů, proč tomu tak je, může být hned několik. Mnoha lidem je **nelibá rybí chuť**, což je často dáno tím, že neumíme ryby správně připravit.

- Ryba musí být čerstvá, nevysušená dlouhou tepelnou úpravou a bez zbytečných příkras. Citrónová šťáva, sůl, čerstvé bylinky zpravidla úplně stačí.

Starší lidé se často obávají kostí, což lze řešit **správným odstraněním celé kostry**, popř. preferencí ryb bez kostí – filé, zavináče, sardinky atp. Od konzumace ryb někoho také odrazuje možné riziko kontaminace metyl-rtutí. Zvýšený obsah metyl-rtuti můžeme očekávat u velkých rybích predátorů, kteří se dožívají vyššího věku (žralok, mečoun, štika, candát, bolen)-

- 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.**

## Mikroplasty jsou moderním strašákem

Fenoménem poslední doby, který mnohým brání ve zvýšené konzumaci ryb, je **problematika mikroplastů**.

Tato oblast není zcela prozkoumána a jejich potravním zdrojem nejsou zdaleka jen ryby. Problematické jsou například balené vody, ale i expozice z ovzduší.

## Ryby mohou vyvolat silné alergie

Hlavním rybím alergenem je tzv. **parvalbumin**, který se vyznačuje vysokou stabilitou a výraznou zkříženou reaktivitou mezi jednotlivými druhy ryb. To znamená, že pokud máte alergii například na lososa, pravděpodobně ji budete mít i na ostatní ryby stejné nebo podobné čeledi.

V případě prokázané alergie na ryby je důležité dbát úzkostlivě i na možné riziko při tepelné úpravě – rozhodně nejde připravit rybu pro rodinu a na výpeku udělat řízek pro alergika. Často vadí i vdechování par vznikajících při vaření nebo grilování ryb. **Agresivitu rybích alergenů** podtrhuje i fakt, že alergie na ryby je zpravidla celoživotní.

## Jak ryby správně vybírat?

Ryby jsou samozřejmě nejlepší čerstvé, nicméně ne vždy je takový nákup možný. Pokud kupujete mražené ryby, **všímejte si informací na obalech** výrobku.

Vždy upřednostňujte produkty bez „přidané vody“, jelikož v tom případě je ve výrobku dle legislativy obsaženo **maximálně 5 % přidané vody**.

Voda je jen na povrchu ryby (hovoříme o tzv. glazování) a chrání ji před vysoušením mrazem. Ryby však mohou obsahovat mnohem vyšší podíl vody, která bývá vázána polyfosfáty. Pak je na obale výrobku uvedena jak celková hmotnost, tak hmotnost bez vody.

Uveden musí být i údaj o obsažených polyfosfátech a to buď slovně, nebo jejich kódem E452. Rybí maso bývá **přídavkem vody znehodnoceno**, na pánvi se neopéká, ale spíše vaří v přebytečné vodě a výsledná konzistence je spíše blátivá.

- Ať se již rozhodnete pro klasického kapra nebo jinou rybu, vsaďte na kvalitu a rybu **kupte ve specializované prodejně** nebo si zajděte na sádky.

Zdroj obrázků v textu: shutterstock.com
Zdroj informací v tabulkách: Tuka, V. et al: Preventivní kardiologie pro praxi. NOL, 2018, Kapitola výživa a kardiovaskulární zdraví; databáze USDA

dieta komplexní strava omega 3 mastné kyseliny tučné ryby zdraví prospěšné ryby

---

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