magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 15. 5. 2013 | BeDa

Rybí maso by mělo být nedílnou součástí našeho jídelníčku

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Rybi-maso-by-melo-byt-nedilnou-soucasti-naseho-jidelnicku__s10010x7726.html

Máte rybu na talíři alespoň dvakrát týdně? Nemusí být vždy čerstvé, vhodné jsou i konzervované či mražené.

Rybí maso je velmi cenné, obsahuje totiž **omega-3 nenasycené mastné kyseliny**. Maso mořských ryb je také **významným zdrojem jódu**, který je nutný pro správnou činnost štítné žlázy. Sladkovodní ryby obsahují oproti těm mořským jen malé množství jódu. Další výhodou rybího masa je i to, že má málo tuků a vysoký obsah bílkovin (kolem 20 %). **V jídelníčku by se měly ryby objevit alespoň dvakrát týdně.**

Pokud chcete konzumovat ryby v souladu se zdravým životním stylem, je třeba dávat pozor na jejich úpravu. Oblíbeným způsobem přípravy ryb je totiž **smažení a díky tomu se v jídle výrazně zvyšuje podíl tuku.** Mnohem lepší je pečení, dušení či vaření.

Ryby jsou vhodné i pro ty, kteří pracují na snížení své váhy, nebo mají nějaké zdravotní obtíže. Jsou doporučované jako vhodná součást jídelníčku kardiakům, diabetikům nebo lidem se zvýšenou hladinou cholesterolu. Rybí maso je

vhodné i pro prevenci dny a revmatismu, jelikož obsahuje málo purinů. Ani těhotné a kojící ženy se nemusí rybího masa vzdát a stejně vhodné je i pro děti. **Jen uzené varianty jsou o něco rizikovější** - mohou obsahovat zárodky listerie či salmonely. Pozor si samozřejmě musí dávat alergici.

Když nejsou čerstvé, mohou být i konzervované či mražené

Ne vždy je možné zařadit do jídelníčku rybu čerstvou, v tom případě přichází na řadu konzervované či mražené ryby. "**Konzervované a mražené ryby jsou stejně vhodné jako čerstvé**. Pozor pouze na ryby v oleji, z hlediska energetického obsahu jsou výhodnější ryby ve vlastní šťávě. Z konzervovaných ryb si pak vybírejte ty v rajčatovém protlaku nebo ve vlastní šťávě. Výborné jsou i nakládané ryby, například klasický zavináč," doporučuje dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Děti se na rybí maso musí naučit

Pro děti platí stejná pravidla pro podávání ryb jako pro dospělé. Měly by je mít ve svém jídelníčku alespoň dvakrát do týdne. Nenasycené mastné kyseliny v tuku ryb podporují vývoj mozku. **Děti se ale musí na rybí maso**

naučit. K nízké konzumaci ryb vede právě i to, když se v dětství nevytvoří chuťové zvyklosti. Kosti v rybím mase sice představují jistý problém, ale dají se koupit i ryby vykoštěné či bez kostí. Například oblíbený losos.

U nás nejznámější ryby bez kosti - Pangasius - ale není výživově příliš hodnotná. Nejedná se mořskou rybu s “dobrými tuky”, ale o rybu sladkovodní, která se chová v řece Mekong.

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