



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 29. 5. 2013 | BeDa

# Na nákupu ryb

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Na-nakupu-ryb\\_\\_s10010x7758.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Na-nakupu-ryb__s10010x7758.html)

Rybí maso by v našem jídelníčku rozhodně nemělo chybět. Kam si pro rybu zajít a jak poznat, že je čerstvá? Pojďte se s námi podívat.



V jídelníčku by se měly ryby objevit alespoň dvakrát týdně. Rybí maso obsahuje omega-3 nenasycené mastné kyseliny a maso mořských ryb je také

významným zdrojem jódu, který je nutný pro správnou činnost štítné žlázy. Další výhodou rybího masa je i to, že má málo tuků a vysoký obsah bílkovin (kolem 20 %).

Jelikož nejsme přímořským státem, je u nás o něco komplikovanější nákup mořských ryb a mořských plodů. Někteří lidé proto dávají přednost rybám domácím. Mladý manažer z Prahy, Mirek, není výjimkou. **“Dávám přednost spíše sladkovodním rybám. Mořské mi nevadí, ale nemám v ně důvěru,”** vysvětluje.

I když mi spousta lidí na dotaz, zda jim rybí maso chutná, odpověděla, že ano. Jejich spotřeba tomu úplně neodpovídá. “Rybu mám v jídelníčku poměrně málo, asi tak jednou za čtrnáct dní. Ryby mi chutnají a **vím, že bych je měl jíst častěji, protože jsou zdravé.** Ale zase si myslím, že když si dá někdo pangase, tak to moc zdravé není,” dodává Mirek.

**Pangasius** sice není nijak nebezpečný, ale rozhodně nepatří mezi zdravé ryby. **Výživově není příliš hodnotný.** Nejedná se totiž mořskou rybu s “dobrymi tuky”, ale o rybu sladkovodní, která se chová v řece Mekong.



"Já se snažím jíst rybu alespoň jednou týdně. V rybářské sezoně si chodím rád zachytat, takže mám o přísun ryb postaráno," popisuje s úsměvem svoje zvyky postarší muž Jindřich.

## Kam pro rybu zajít?

### Lokální prodejci - výborné ryby na dosah

V Brně je mezi lidmi vyhlášená **rybárna Šopík**. "Tuhle rybárnu mi doporučil kamarád a hned z první návštěvy jsem byl nadšený," popisuje svůj nákup v prodejně mladý muž. "Koupil jsem krásné dva pstroužky a kousek lososa. Navíc jsem byl překvapený, že to bylo i za super cenu. Ryby byly opravdu čerstvé a moc chutné," dodává.

Stabilně je v nabídce několik živých druhů, které Vám na požádání zabijí. Takže čerstvost je opravdu zaručena. O aktuálním sortimentu, včetně chlazených a mražených ryb, informují tabule umístěné venku před prodejnou.

## Oblíbené místo pro nákup ryb - Makro

A kam pro sladkovodní i mořské ryby, když nikdo v okolí nemáte rybárnu? Spousta lidí se shoduje, že se dá **ryba dobře vybrat v Makru**. “O ryby se zde moc pěkně starají, jsou opravdu čerstvé, vystavené na ledu,” popisuje postarší podnikatel Jindřich své oblíbené místo pro nákup ryb.



V Makru seženete ryby čerstvé, refreshované (rozmražené) i mražené. **Ideální je nechodit si pro konkrétní druh ryby, ale na místě si nechat poradit a říct si o to nejčerstvější z nabídky.** Obsluha občas i přidá tip na úpravu a vy si můžete dokonce vybrat, jak si rybu necháte zabalit.

## Jak poznat, že je ryba čerstvá?

Pokud je ta možnost, je nejlepší nechat si rybu zabít na místě. Čerstvost ryby

se posuzuje nejprve **pohledem**. Čerstvá ryba má mít hladkou, lesklou a čistou pokožku s tenkou vrstvou slizu. Oči musí mít čiré, vypouklé a lesklé a žábry by měly být červené. Špatným znakem jsou zašedlé žábry a nahnědlá krev či žlutý maz. Ryba by také neměla páchnout, ale vonět po vodě. Dalším testem čerstvosti je **pružnost rybí svaloviny**. Po vmáčknutí prstu nesmí zůstat v rybí svalovině důlek. Když se otisk prstu po vmáčknutí nevyrovná, není už ryba vhodná pro konzumaci.

## A co supermarket?

### Když nejsou čerstvé, mohou být i konzervované

Ne vždy je možné zařadit do jídelníčku rybu čerstvou, v tom případě přichází na řadu konzervované či mražené ryby, které se dají snadno sehnat i v nejbližším supermarketu.

**“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,”**

doporučuje dietoložka PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.



Státní zemědělská a potravinářská inspekce uvádí, že by se při nákupu

mražených ryb měl spotřebitel vždy dozvědět z obalu informace o způsobu produkce (tedy informaci odkud ryba pochází, zda z chovu, z moře, či zda byla ulovena ve sladkých vodách) a oblasti odlovu. Spotřebitel tak vždy dostane informaci o tom, zda si kupuje mořskou či sladkovodní rybu. Od toho se samozřejmě také odvíjí odlišné nutriční složení masa. **Zmražené ryby obecně mohou obsahovat přidanou vodu.** Pokud je její obsah nad 5 % hmotnostních, uvede se tato voda ve složení. Přestože ve složení nemusí být konkrétní podíl vody, lze na její množství usuzovat z pořadí jednotlivých složek, neboť ty se uvádějí sestupně podle hmotnosti, nebo z konkrétního podílu rybího masa.

### **Lín**

Kilojouly (kJ): 330  
Bílkoviny (g): 19  
Tuky (g): 0  
Sacharidy (g): 0  
SAFA (g): 0

### **Kapr**

Kilojouly (kJ): 530  
Bílkoviny (g): 18  
Tuky (g): 6  
Sacharidy (g): 0  
SAFA (g): 1.68

### **Pstruh**

Kilojouly (kJ): 500  
Bílkoviny (g): 18  
Tuky (g): 5  
Sacharidy (g): 0  
SAFA (g): 1.4

### **Makrela**

Kilojouly (kJ): 750  
Bílkoviny (g): 18  
Tuky (g): 12  
Sacharidy (g): 0  
SAFA (g): 3.36

### **Halibut**

Kilojouly (kJ): 500  
Bílkoviny (g): 21  
Tuky (g): 4  
Sacharidy (g): 0  
SAFA (g): 1.12

### **Losos**

Kilojouly (kJ): 850  
Bílkoviny (g): 22  
Tuky (g): 12  
Sacharidy (g): 0  
SAFA (g): 3.36

---

Copyright © 2026

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)