magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 11. 12. 2013 | tla

Ryba nejen na Vánoce

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Ryba-nejen-na-Vanoce__s10010x8075.html

Štědrý večer klepe na dveře a vy už se nejspíš těšíte na poctivého vánočního kapra, Možná jste se ale právě rozhodli, že letos naservírujete rodině rybu jinou, ať už proto, že má méně kostí, nebo je podle vás zdravější či dietnější, nebo jen toužíte po změně.

Ať už sáhnete po jakékoliv rybě, **nemůžete z hlediska zdravého stravování udělat chybu**. Ryby jsou skvělou prevencí proti onemocnění srdce a krevního oběhu. Snižují hladinu cholesterolu, pozitivně ovlivňují látkovou výměnu a u dětí správný rozvoj mozkových funkcí.

Kvalitní bílkoviny a zdravý tuk

Které rybě dát přednost? **„Všechny ryby, ať už mořské nebo sladkovodní, obsahují dobře stravitelné kvalitní bílkoviny. Mořské mají velmi zdravý tuk, obsahuje omega 3 mastné kyseliny a mají velmi chutné pevné maso, které má v sobě také jod,“** objasňuje dietoložka Karolína Hlavatá. I když sladkovodní ryby mají nižší obsah omega 3 mastných kyselin, lze již na našem trhu sehnat i kapra, který má jejich obsah relativně vysoký. Pokud jste se rozhodli hlídat váhu, pak nejdietnější je treska, která má v sobě velmi málo tuku.

Ryby jsou zdrojem vitamínů A, B1, B6, B12 a D. Je v nich fluor, fosfor, hořčík, zinek, železo, selen, vápník a jod.

Raději pečte, opékejte a duste

Aby ryba zůstala co nejzdravějším pokrmem, záleží na její úpravě. Smažení není právě ideální varianta. Nejdietnější způsob jak rybu připravit, je podusit v páře. **„Chutně ji lze upéct také v troubě. Rybu naplníme bylinkami, například petrželí, plátky citronu, osolíme a přidáme pro chuť trochu másla. Lze ji také osolenou, pokmínovanou a pokapanou citronem opéct na řepkovém oleji či másle na pánvičce,“** radí dietoložka Karolína Hlavatá.

Jak jsou ryby nutričně hodnotné?

druh ryby	bílkoviny	tuky	energetická hodnota
Kapr	16 g	6,1 g	443 kJ
Losos	25,3 g	15,2 g	850 kJ
Pstruh	19,7 g	4,6 g	500 kJ
Treska	14,8 g	0,100 g	254 kJ
Pangasius	13 g	4 g	377 kJ
Amur	20 g	6 g	503 kJ

Uvedeno na 100 gramů.

Když smažit, tak…

Smažením uděláte z každé ryby kalorickou bombu. Jste-li přesto skalními vyznavači klasického českého kapřího řízku, pak dodržte alespoň pár zdravých pravidel.

- Když smažit, tak na řepkovém oleji. Obsahuje prospěšné omega 6 a omega 3 mastné kyseliny.
- Raději ve fritovacím hrnci než na pánvičce. V hrnci lze nastavit takovou teplotu, aby se olej zbytečně nepřepaloval.
- Zbavte se přebytečného tuku. Usmaženou porci buď osušte a vysajte ubrouskem, nebo ji na dvě vteřiny ponořte do hrnce s vroucí vodou a rychle vytáhněte.

Jak úprava změní energetickou hodnotu porce (100 g) kapra?

Pečení	584 kJ
Dušení	560 kJ
Smažení	1160 kJ

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