magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 15. 1. 2014 | beda

Dnes si dejte rybu

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dnes-si-dejte-rybu__s10010x8100.html

Být zdravý není otázka konzumace jedné zdravé potraviny. Základem jsou správné stravovací návyky v kombinaci s vhodným pohybem. Budete se cítit lépe a snížíte tak i rizika onemocnění civilizačními chorobami, zejména onemocnění srdce a cév, mrtvice, cukrovky a obezity. Mezi správné stravovací návyky patří bezpochyby i pravidelná konzumace rybího masa.

Maso mořských ryb je prakticky jediným **zdrojem polynenasycených omega 3 kyselin**, EPA a DHA a podstatným zdrojem jodu. Právě maso mořských ryb s vysokým obsahem omega 3 polynenasycených mastných kyselin nám poskytuje zdravotní benefit, který vysoce převyšuje maso jiných zvířat a který nemůžeme nahradit jinou potravinou. **Je to vlastně jediná živočišná bílkovina, kde její příjem současně nezvyšuje příjem nasycených tuků.**

Přínosy rybího masa

Vysoký obsah bílkovin a současně zastoupení všech potřebných esenciálních aminokyselin patří mezi hlavní benefity tohoto druhu masa. Rybí maso obsahuje asi 15-20 g bílkovin na 100 g suroviny. Při kuchyňské úpravě nevyžaduje vysoké teploty a dlouhou dobu přípravy. **Je lehce stravitelné a obsahuje výrazně nižší množství cholesterolu než ostatní zdroje živočišných bílkovin**. Obecně platí, že se zvyšující se tučností ryby klesá obsah bílkovin a opačně. Tedy pokud preferujeme rybu jako zdroj bílkovin, volíme méně tučnou, např. aljašskou tresku, pokud klademe důraz na obsah omega 3 kyselin, budeme volit tučnější druh, např. lososa.

Jak na ryby?

Dodržujte zásadu přiměřenosti, tj. doporučené dávkování je asi **2-3 porce ryb jako hlavní jídlo týdně**, i když jsou ryby velkým přínosem pro zdraví, nic se nemá přehánět a pestré složení stravy je základní požadavek na zdravou výživu.

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.

Zdroj: www.stobklub.cz

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