



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 29. 5. 2014 | tla

# Rybu čerstvou, nebo z konzervy?

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Rybu-cestvou,-nebo-z-konzervy\\_\\_s10010x8404.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/Rybu-cestvou,-nebo-z-konzervy__s10010x8404.html)

O prospěšnosti ryb pro lidský organismus není pochyb. Jsou zdrojem zdravých omega 3 nenasycených mastných kyselin, jódu, vápníku, kvalitní bílkoviny a dalších prospěšných živin. Ryby jsou lehce stravitelné a prospívají srdci, cévám, nervovému systému a celkově imunitě organismu. Odborníci doporučují, jíst je dvakrát týdně. Po jakých sáhnout?



Výběr ryb na našem trhu v posledních letech stoupá. Jenže jsou všechny zdravé? Neztrácejí na tolik ceněných kvalitách například mražením, uzením či konzervováním? Které v obchodech vybírat, aby byly skutečně pramenem zdraví?

## **Syrové a chlazené**

**„Ryby v syrovém stavu či chlazené jsou nevhodnější,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá. Jediné, na co je třeba dávat pozor je, aby byla ryba skutečně čerstvá. Pokud si přinesete domů již „lehce uleželou“ přinejmenším vyhodíte peníze, v horším případě to může skončit otravou.

### Čerstvá ryba je když...

Jak poznáte, že vám prodavač nepodstrkuje zboží, kterému již zvoní hrana?

\*Ryba musí být cítit jen rybinou, jakýkoliv jiný zápach či zatuchlina jsou na závadu.

\*Musí mít jasné, čiré, vypouklé oči.

\*Má červené žábry.

\*Povrch ryby je lesklý a vlhký, pokrytý slizem.

\*Když na ni zatlačíte prstem, ucítíte mírný odpor a vytlačený důlek se opět vyrovná.

\*U chlazených vakuovaných ryb sledujte neporušenost obalu, stejnorodost zabarvení a rovněž, zda se z ní nelíne cizí pach. Zásadní je také datum spotřeby.

## Mražené

Ani správně mražené ryby neztrácejí žádané nutriční hodnoty. Problém ale může být v přidané vodě. **„Obsah přidané vody by neměl být vyšší než 5 procent. Že je ve výrobku přidaná voda signalizuje již na obalu údaj, že obsahuje polyfosfáty, což jsou její vazáče. Někdy jsou uvedeny jako E 452,“** objasňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Přidanou vodu můžeme poznat i pouhým okem. V balení je vidět ledová tříšť. Často rybka působí lákavě baculatě. Jakmile vám ale doma roztaje, „zhubne“ klidně o polovinu. Ideální jsou výrobky, na nichž je výslovně uvedeno „bez přidané vody“. Někomu ale nemusí příliš chutnat. Voda totiž brání vysoušení ryby a její oxidaci.

Také při nákupu mražených ryb zkoumejte neporušenost obalu, stejnorodost zabarvení, pach a datum spotřeby.

## Uzené ryby

**„Většinou se udí tučnější ryby. I když rybí tuk působí na organismus příznivě, je to stále tuk, a tak musíme počítat s vyšší kalorickou hodnotou pokrmu,“** varuje dietoložka Hlavatá.

Do jaké míry ovlivní kvalitu výrobku z hlediska zdravého stravování samotné uzení, záleží na způsobu, jak je ryba využena. Obecně bychom uzené měli konzumovat jen velmi střídmě!

## Slanečky a sušené ryby

Zde je třeba dát pozor na obsah sodíku. Kvalitě rybího masa tento způsob konzervace neublíží. **„Pokud se nechceme s ohledem na množství soli příliš vzdalit od zdravého stravování je třeba další přílohy, například brambory, k těmto rybám již nesolit,“** radí Karolína Hlavatá. Výborná je také třeba kombinace slanečků s vařenou červenou řepou.

# Konzervy

Ani ryby v konzervě výrazně neztrácejí své nutriční hodnoty. **„Konzervování výrazněji neškodí. Ve výrobku může být o něco nižší obsah vitamínů a minerálních látek, ale obsahu bílkovin zůstává, a dokonce díky požitelným změklým kostičkám, obsahuje více vápníku,“** objasňuje dietoložka. Zároveň radí dávat přednost rybám ve vlastní šťávě. **„Pokud je v konzervě olej, stoupá opět energetická hodnota pokrmu,“** objasňuje Karolína Hlavatá.

## Ryby v kyselém nálevu

I ty můžeme považovat za zdravé. **„Pozor jen na rybí saláty v majonéze, které jsou opět kaloričtější,“** varuje dietoložka. Ale ani salát na jehož krabičce je napsáno „s jogurtem“, není v porovnání s tím s majonézou vždy zrovna nízkokalorický. Nezapomínejte proto číst pečlivě údaje na obalech. To se vyplatí i v případě kyselých ryb, do některých výrobci používají umělá sladidla a ta v rybách zanechávají nepříjemnou pachut.

**Závěrem lze tedy shrnout. Ať koupíme jakoukoliv rybu, svému zdraví prospějeme. Ať už syrová, v konzervě či uzená, hlavní je, že jsou ryby součástí našeho jídelníčku. A měly by být co nejčastěji.**

# **Jak si doma připravit rybu? Máme pro vás video!**

---

Copyright © 2024

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