magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 29. 5. 2014 | tla

Rybu čerstvou, nebo z konzervy?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Rybu-cerstvou,-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 konzervování? Které v obchodech vybírat, aby byly skutečně pramenem zdraví?

Syrové a chlazené

„Ryby v syrovém stavu či chlazené jsou nejhodnotnější,“ 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 neline 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, vazače. 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 vyuzena. 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 vzdálit 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 poživatelným 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 deitoložka. 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 pachuť.

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 © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz