Ryby w codziennym żywieniu

„pożywienie powinno być lekarstwem
a lekarstwo pożywieniem”
wg Hipokratesa

Ryby są bardzo smaczne i co nie mniej ważne bardzo zdrowe.
Mięso ryb zawiera prawie wszystkie ważne w żywieniu człowieka składniki pokarmowe, a więc białko (przyswajalność wynosi aż 97%), tłuszcze, witaminy, składniki mineralne, natomiast nie posiada węglowodanów.
Kwasy tłuszczowe omega –3, w które bogate są ryby (szczególnie tłuste ryby morskie, takie jak śledzie), hamują rozwój schorzeń układu krążenia, zakrzepów naczyniowych, niektórych odmian nowotworów, reakcji alergicznych, reakcji zapalnych: pełnią także bardzo istotną funkcję w rozwoju oraz prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego, w szczególności zaś narządu wzroku oraz mózgu. Szczególnie bogate w kwasy omega – 3 , obok śledzi, są takie ryby jak łosoś, makrela, halibut, dorsz i tuńczyk (spożywać najmniej ok. 30 dag tygodniowo). Ponadto tłuszcz ryb morskich (np. śledź, makrela) zawiera dużo nienasyconych kwasów tłuszczowych obniżających stężenie cholesterolu we krwi oraz wykazujących działanie przeciwkrzepliwe, co ma znaczenie w zapobieganiu miażdżycy. Tłuszcze te zawierają znaczne ilości witamin A i D i charakteryzują się niską temperaturą topnienia oraz dużą przyswajalnością przez organizm człowieka. Ludzie, którzy przynajmniej co tydzień jedzą ryby, chronią swój mózg przed szybkim starzeniem o 10 – 13 % rocznie, co oznacza, że ich mózgi są młodsze średnio o 3-4 lata. Składniki tłuszczu rybiego obniżają podatność na depresję oraz poprawiają nastrój.

Tłuszcz ryb ulega dość łatwo utlenieniu określonemu jako „tranowienie”, taki tłuszcz nadaje rybie nieprzyjemny smak i zapach (np. nieświeże śledzie poza zapachem zjełczałego trany mają gorzki smak). Taki tłuszcz ma żółty kolor.
Ryby to nie tylko kwasy omega – 3, lecz także jod (najbogatsze źródło), fosfor, potas, wapń, magnez i żelazo, czyli pierwiastki niezbędne do prawidłowego działania naszego organizmu. Dostarczają także w niewielkich ilościach niezbędne dla człowieka mikroelementy tj. miedź, arsen, nikiel, kobalt, fluor, żelazo. Wapń i żelazo zawarte w rybach jest dobrze wchłaniane przez organizm.

Jod ma znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania tarczycy (jego brak uniemożliwia produkcję hormonów tarczycy). Fosfor wchodzi w skład kości i kwasów nukleinowych. Potas jest aktywatorem wielu enzymów, a także uczestniczy w przewodzeniu impulsów przez neurony. Wapń buduje nasze kości i niektóre rodzaje ścian komórkowych. Magnez ma natomiast ogromne znaczenie dla utrzymania prawidłowego ciśnienia osmotycznego krwi. Wszystkie ryby zawierają witaminy z grupy B, a niektóre morskie zwłaszcza ich wątroby, dostarczają również i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, głównie A i D.

Ryby morskie różnią się nieco zawartością składników odżywczych od ryb słodkowodnych, mają m.in. znacznie więcej tłuszczu. Jest to jednak korzystne, tłuszcz ten bowiem dostarcza wielo - nienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3. Ryby morskie są najlepszym źródłem tych kwasów. To dlatego, że kwasy omega-3 są syntetyzowane przez morskie glony, te z kolei są zjadane przez drobne morskie organizmy, które następnie stają się pożywieniem dla ryb. Dlatego ryby złowione w naturalnych akwenach mogą mieć więcej kwasów omega-3 niż ryby hodowlane, karmione paszą zawierającą często więcej kwasów omega-6 niż omega-3.
Ryby są cennym pełnowartościowym produktem spożywczym, ale równocześnie mogą być nośnikiem szkodliwych drobnoustrojów, pasożytów i substancji chemicznych. Obecność szkodliwych czynników w rybach jest wynikiem przede wszystkim poważnego zanieczyszczenia środowiska. Mogą między innymi być przyczyną zatruć pokarmowych na wskutek niedostatecznie starannego przestrzegania zasad higieny podczas transportu, przechowywania i sprzedaży, obróbki wstępnej i termicznej oraz przemysłowego przetwarzania (np. konserwy).

Szczególnie groźne jest zakażenie pokarmowe wywołane pałeczkami salmonelii. Niebezpieczeństwo zakażenia pasożytami istnieje na ogół tylko w przypadku, gdy człowiek zjada mięso lub wątrobę ryby, zawierającej żywe pasożyty, np. w potrawach sporządzonych z surowych, lekko solonych lub marynowanych ryb. Aby się tego ustrzec, ryby trzeba poddawać bardzo dokładnej obróbce termicznej i jadać je tylko w postaci gotowanej, smażonej lub pieczonej.

Ze względu na zawartość tłuszczu ryby dzielą się na:

- chude (do 1% tłuszczu) – dorsz, morszczuk, okoń, sandacz, szczupak, kleń, miętus;
- średni tłuste (od 1% - 5% tłuszczu) – dorada, karmazyn, karaś, karp, leszcz, lin, ostrobok, płoć, pstrąg, sieja, sielawa, amur biały, boleń, jelec, świnka;
- tłuste (ponad 5% tłuszczu) – halibut, łosoś, makrela, pałasz, sardynka,

szprot, śledź, węgorz, certa, troć, sum;

Potrawy z ryb chudych , zwłaszcza gotowane, są lekko strawne i nie zalegają w żołądku, natomiast ryby tłuste mają dużo nienasyconych kwasów tłuszczowych, dlatego są bardzo zdrowe i polecane. Od zawartości tłuszczu w rybie zależy jego wartość energetyczna. Ryby słodkowodne dostarczają 20 – 200 kcal/ 10 dag mięsa, w związku z czym zaliczane są do produktów niskokalorycznych i mogą być z powodzeniem uwzględniane w diecie osób z nadwagą lub z schorzeniami układu sercowo – naczyniowego. Ponadto ze względu na łatwo przyswajalne białko i tłuszcz ryby mają szczególne znaczenie w żywieniu dzieci, ludzi chorych i rekonwalescentów.
Nie można tego powiedzieć o pandze (z Wietnamu) i tilapi (z Chin) ponieważ są to ryby sztucznie hodowane i nie zawierają kwasów omega – 3.

- Udostępnij
- Drukuj
- PDF

Data publikacji
04.07.2013