

Ryby

Staré přísloví říká: „Kdo jí ryby v každém čase, ten je zdrav a štíhlý v pase“.

Proč jíst ryby?

Ryby by měly být **do našeho jídelníčku zařazovány pravidelně**, a to již od jednoho roku věku dítěte. Lékaři a odborníci na výživu upřednostňují především **mořské ryby**. Ty jsou totiž bohaté na **omega 3 nenasycené mastné oleje**. Tyto oleje jsou **důležité pro rozvoj mozku**, mají vynikající **protizánětlivé a protisklerotické účinky** a pomáhají tělu bránit se **proti kardiovaskulárním chorobám**. V mořských rybách jsou také hojně obsaženy stopové prvky, například **jód a zinek**. Tyto jsou velmi důležité pro naše zdraví a v ostatní stravě nejsou tak hojně obsaženy. Také maso sladkovodních ryb obsahuje mnoho **minerálních látek, vitaminů a esenciálních aminokyselin**. **Z vitaminů**, které ryby obsahují, jsou nejvýznamnější **A, D a B**. Ryby mají **nízký obsah tuku a jejich maso je velmi dobře stravitelné**. To je dáno jeho příznivou strukturou, tedy kratšími svalovými vlákny a zanedbatelným množstvím nestravitelného vaziva. Maso sladkovodních ryb opouští náš žaludek už za 2 až 3 hodiny po požití, tedy velice krátkou dobu, což hovoří ve prospěch redukčních diet, výživy sportovců, starých lidí a dětí.

Jak často?

Ideální je zařazení ryb do stravy **dvakrát týdně**, ale postačí i jednou týdně podávat kvalitní rybu. Přitom platí **pravidlo, že čím tučnější je rybí maso, tím obsahuje víc omega-3 nenasycených mastných kyselin**. Zdravému člověku nemůže konzumace ryb ublížit. V případě onemocnění štítné žlázy, ledvin, vysokého obsahu cholesterolu, chronických kožních nemocí a při alergiích je dobré konzultovat stravu s odborným lékařem.

Jak ryby správně vybírat?

Labužníci dávají **přednost výběru čerstvých ryb**, protože kvalitní čerstvé maso vyniká křehkostí, šťavnatostí i typickou rybí chutí. **Jak poznáme skutečně čerstvou rybu?** Podle následujících rysů:

- Rybí oči jsou jasné, nezamlžené.
- Povrch ryby nebo rybí porce není oschlý, ale je vlhký a lesklý.
- Žábry jsou jasně červené, nejsou zašedlé ani na okrajích.
- Při mírném tlaku prstem na masitou část ryby je znát odpor.
- Je cítit pouze rybí vůně.

U mražených ryb vybírejte ryby ve vakuovém balení. Tyto bývají před samotným zmrazením lépe ošetřeny. Pečlivě si zkontrolujte obal a nekupujte ryby v porušeném balení. Přečtěte si údaje o trvanlivosti a složení. Nekupujte balení obsahující ledovou tříšť. Ta naznačuje, že balení bylo rozmrazeno a opětně zamrazeno. Ani doma neskladujte ryby dlouho.

Konzervování rybám rovněž výrazně neškodí a neubírá na nutričních hodnotách, pouze obsah vitaminů se může snížit. Preferujte ryby ve vlastní šťávě.

Jak lze ryby připravovat?

Mimo, pro mnohé z nás nejčastější, smažení můžeme také **ryby doplňovat zeleninou** a zapékat pod nejrůznějšími bešamelovými omáčkami, dusit, připravit na pánvi jako minutku nebo přidávat do nízkoenergetických salátů. Rybí maso doplňujeme nejrůznějšími dresinky a zeleninou.

Jak je to s obsahem tuku v rybách?

Nejkaloričtější ryby a plody moře na 100 g

Tuňák a makrela (149 kcal), losos (146 kcal), mečoun (130 kcal), halibut (115 kcal), krab (100 kcal).

Nejméně kalorické ryby a plody moře na 100 g

Kalamáry (92 kcal), treska (82 kcal), humr a krevety (80 kcal), mlži (50 kcal).



A co náš „český“ , často opomíjený, kapr?

Na prvním místě je nutno uvést, že ryby v našich podmínkách, zejména kapr obecný, obsahují lehce stravitelné, plnohodnotné bílkoviny s nejdůležitějšími esenciálními aminokyselinami, jež potřebujeme pro optimální tvorbu tkání. Vysoce specifickou výživovou složkou masa kapra jsou tuky – rybí oleje. Za neméně významné se považují stopové prvky, z nich **především jód**. Nenahraditelnost rybích olejů spočívá v tom, že na rozdíl od ostatních tuků, obsahují nenasycené mastné kyseliny (označované jako kyseliny řady n-3 / omega-3), které mají odlišné uspořádání uhlíkových řetězců (20 – 22 uhlíků a více dvojných vazeb). **Laicky řečeno – nezastupitelnost těchto olejů spočívá v prevenci srdečních a cévních chorob.**

Přínos konzumace masa kapra pro lidský organismus se dá konkretizovat v následujících bodech:

- **Zlepší srdeční činnost. Snižuje riziko vzniku srdečních arytmií.**
- **Poklesne riziko vzniku trombů.** Nenasycené mastné kyseliny mají významné účinky na **rozšiřování cév (ochranný vliv na lidské žíly a tepny)**. Laboratorní testy jednoznačně prokázaly snížení rozvoje aterosklerotických plátů v cévách.
- **Zlepší se metabolismus.**
- **Sníží se hladina krevního cholesterolu.**
- **Kladný vliv se projevuje i při prevenci diabetu (cukrovky).** Jedná se opět o působení nenasycených mastných kyselin, nelze také opomenout nízkou kalorickou hodnotu pokrmů z rybího masa.
- **Významně ovlivňuje prevenci rakoviny střev.** Rybí tuk obsahuje množství důležitých vitamínů D a A, jejichž význam je u savců nezastupitelný.
- **Dosažení preventivního efektu se předpokládá po zařazení dvou až tří rybích pokrmů za týden.**

Navíc „český“ kapr je chován v čistém životním prostředí, tudíž se nemusíte obávat obsahu cizorodých látek v jejich svalovině na rozdíl od masa některých mořských ryb.

Ve směsici i zcela protichůdných názorů na zdravou výživu zůstává jedna společná jistota, na níž se shodují všichni – ryby. Ryby označují výživáři všech směrů bez výjimky za potravinu, proti níž nejen že nejsou námitky, ale naopak jsou jeden ze základních kamenů, na kterém by zdravá výživa měla být založena.