

Pripláva k nám zdravie?

Ked' budeme jesť ryby, odborníci tvrdia že ÁNO.

Spotreba rýb počas celého roka je u nás ešte stále nedostatočná. V porovnaní s prímorskými štátmi resp. so štátmi s vysokou nutričnou úrovňou jeme ryby 15-20x menej. Odporúčaná dávka v kilogramoch na osobu za rok je u nás 6 - 10 kg. Na náš trh sa dostávajú ryby sladkovodné a v poslednom období je širšia paleta aj morských rýb. Zo sladkovodných sú najznámejšie kapor, lieň, ostriež, pstruh, štika, zubáč, úhor. Z morských špecialít makrela, losos, treska, sled', tuniak, žralok, sardinky, šproty.



Rybie mäso je ľahko stráviteľné v porovnaní s inými druhmi mäsa a pritom má vysokú biologickú hodnotu. Je zdrojom kvalitných bielkovín, ktoré obsahujú viaceré nevyhnutné aminokyseliny napr. lyzín, metionín či histidín.

Ryby obsahujú nízky obsah tuku, u jednotlivých druhov sladkovodných rýb kolíše od 1-6g a morských rýb od 6-13g/100g. Podstatná však je skutočnosť, že **tuk z rýb je bohatým zdrojom nenasýtených mastných kyselín**, ktoré majú vo vývoji aterosklerotického procesu ochranný efekt. Preto sa tohto tuku nemusíme obávať 😊.

Ryby sú tiež veľmi bohatým zdrojom vitamínov A a D, vitamín D sa prednostne nachádza v morských rybách, vitamín A obsahujú aj sladkovodné ryby, pričom najviac úhor, kapor a pstruh.



Ryby sú významným zdrojom aj minerálnych látok. Ich obsah závisí od obdobia výlovu, veku rýb a podmienok života. V morských rybách sa nachádza vyšší obsah minerálov ako v sladkovodných rybách. Najviac je zastúpený **draslík, sodík**, výnimočne postavenie má **vápnik**, ktorý sa v rybách nachádza 7-10x viac ako v mäse jatočných zvierat. Mimoriadne vysoký obsah vápnika majú ryby konzervované, pretože sa väčšinou konzervujú ryby celé, teda mäso aj kosti. Ďalej obsahujú ryby **fosfor, horčík**, ktorý je potrebný pre nervovú a svalovú činnosť, **železo, zinok a meď**. Morské ryby sú dôležitým zdrojom **jódu**.

Ryby majú v procese aterosklerózy ochranný účinok. Ochranne pôsobia prítomné polynenasýtené mastné kyseliny z rady omega 3 – EPA a DHA.



Štúdie potvrdili, že už stredná konzumácia rýb, čo znamená 2 rybie pokrmy za týždeň, môže mať významný ochranný efekt voči vzniku aterosklerotických zmien na cievach a teda v prevencii kardiovaskulárnych ochorení.

Význam rýb je z uvedených vlastností teda zrejmý. Čo však pre nás vyplýva pre bežné, praktické stravovanie? Predovšetkým to, **že ryby by mali byť pravidelnou súčasťou nášho jedálneho lístka vrátane detí, ale hlavne u tých skupín populácie, ktoré sú vo zvýšenej miere ohrozené touto civilizačnou chorobou.** Bolo zistené, že úmrtnosť na kardiovaskulárne ochorenia bola u ľudí, ktorí pravidelne jedli ryby - priemerne 30g denne - o 50% nižšia ako u ľudí, ktorí nejedli ryby vôbec.

MUDr. A. Béderová, CSc.



REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
BRATISLAVA hl.m.
so sídlom v Bratislave

www.facebook.com/ruvzba.sk

