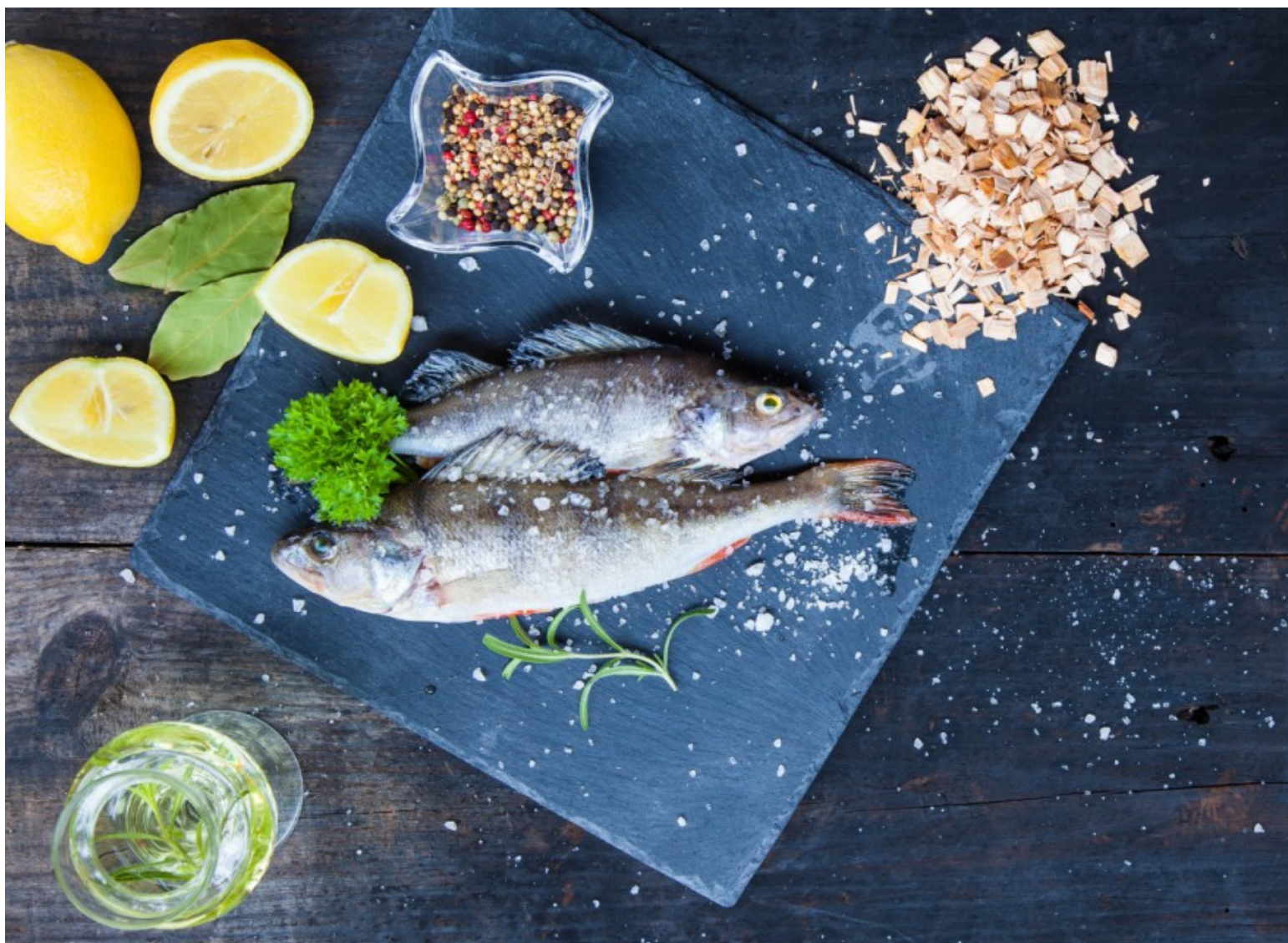


Ryby słodkowodne czy ryby słonowodne?



# Opis wskazówki

Jaką rybę wybrać i która jest najzdrowsza?

Jesteśmy uprzywilejowani pod względem położenia geograficznego. Mamy dostęp do morza, ogrom jezior, stawów i potoków. Stwarza to wiele możliwości i znacznie ułatwia dostęp do szerokiej ilości różnych rodzajów ryb. Szczególnie, że powinny one pojawiać się na naszych talerzach znacznie częściej niż co piątek. Podczas zakupów często pojawia się dylemat: jaką rybę wybrać i która jest najzdrowsza?

Czym różnią się ryby morskie od słodkowodnych?

Najlepsze gatunki obu grup charakteryzują się delikatnym mięsem, pełnym składników odżywczych, witamin i minerałów. Ryby są dobrym źródłem pełnowartościowego białka. W ich mięsie znajdują się witaminy A,D,E oraz z grupy B, magnez, żelazo, cynk, fosfor, potas i selen. Ryby spożywane z ośćmi dostarczają do organizmu również wapnia. Na zawartość poszczególnych związków w mięsie ryb wpływa wiele czynników, nie tylko gatunek, ale również wiek ryby oraz warunki środowiskowe. Generalnie ryby morskie są również cennym źródłem jodu oraz niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT) w tym kwasów omega 3. Wpływają one korzystnie na funkcjonowanie układu nerwowego oraz sercowo-naczyniowego, ułatwiają koncentrację i usprawniają pracę mózgu, wzmacniają układ odpornościowy, chronią stawy, a także zmniejszają ryzyko wystąpienia udaru, miażdżycy i niektórych nowotworów. Wysoka zawartość kwasów tłuszczowych przekłada się na kaloryczność surowca, dlatego ryby słodkowodne są bardziej kaloryczne niż te żyjące w wodach słodkich. Równocześnie wyższa zawartość tłuszczu przekłada się na wyższą zawartość witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D i E).

Ryby słodkowodne

Pstrąg jest najbardziej popularną rybą słodkowodną w Polsce. Naturalnie żyje w rzekach i potokach górskich. W sprzedaży najczęściej dostępny jest pstrąg hodowany. Mięso ryby jest delikatne i chude, ale równocześnie ma najwięcej kwasów omega-3 spośród ryb słodkowodnych. Na wartość odżywczą mięsa pstrąga ma wpływ pasza podawana przez hodowców. Dodatek karotenoidów nadaje rybie „łososiowy” kolor. Podczas zakupów najlepiej wybierać średnie i małe pstrągi.

Karp to ryba kojarząca się głównie ze świętami. Mięso karpia królewskiego i zatorskiego jest delikatne i wartościowe, a dobrze przyrządzone nie ma posmaku mułu czego wiele osób się obawia. Dostępne ryby pochodzą z hodowli i charakteryzują się wysoką jakością mięsa.

Podstawą zbilansowanej diety jest różnorodność, dlatego oprócz opisanych wyżej ryb słodkowodnych w jadłospisie, w miarę możliwości, powinny pojawić się ryby takie jak szczupak, okoń, amur czy lin.

Ryby morskie

Łosoś jest rybą bardzo tłustą, bogatą w witaminy rozpuszczalne w tłuszczach (A,D,E), jod i potas. Kupując mięso łososia należy wybierać okazy pochodzące z Pacyfiku i Atlantyku.

Tuńczyk jest niezwykle delikatną i chudą rybą. Decydując się na zakup należy wybierać mięso tuńczyka białego. Czerwony żyje znacznie dłużej i kumuluje większe ilości zanieczyszczeń.

Śledź to bardzo lubiana ryba, chociaż głównie kojarzy się z uroczystościami rodzinnymi i postem. Śledź jest rybą tłustą, zasobną w kwasy omega-3, witaminy E, D i z gr. B, oraz fosfor, potas, wapń, selen i żelazo. Zarówno w przypadku śledzi z Atlantyku jak i z morza Bałtyckiego, nawet tych przetworzonych, nie występuje problem nadmiernej ilości zanieczyszczeń.

Szprotki są na tyle małe, że spożywa się je również z ośćmi. Dzięki temu do organizmu dostarczany jest wapń. Ponieważ szprotki są tłuste i zawierają wit. D przyswajalność tego pierwiastka jest znacznie wyższa, co jest szczególnie ważne dla kobiet narażonych na osteoporozę.

Inne morskie ryby, które warto włączyć do swojego jadłospisu to sola, dorsz, makrela i mintaj.