Ryby tłuste – dobre dla serca

Wszystkie ryby są bogatym źródłem cennych substancji odżywczych, ale ryby tłuste są szczególnie zdrowe. Jeśli jadamy je regularnie, obniża się ryzyko udaru mózgu i chorób serca. Ich mięso dostarcza wielu witamin i soli mineralnych niezbędnych dla zdrowia.

Zdrowe i bardzo smaczne

Większość ryb tłustych żyje w dużych ławicach blisko powierzchni morza. Ich mięso zawiera o wiele więcej tłuszczów niż mięso białych ryb, ale w znakomitej większości są to – uważane za bardzo zdrowe – jedno lub wielonienasycone kwasy tłuszczowe, jak na przykład kwas omega-3, który zmniejsza krzepliwość krwi, a tym samym znacznie obniża ryzyko chorób serca. Zdrowe tłuszcze są obecne w całym ciele ryby, ale najwięcej jest ich w głowie oraz w mięśniach. Ryby tłuste zawierają także witaminę A (niezbędną dla skóry i oczu), witaminy z grupy B, między innymi B12 (pełniącą ważną rolę w procesie wzrostu) i witaminę D (konieczną dla mocnych i zdrowych kości). Inne ważne pierwiastki obecne w ich mięsie to między innymi: jod, fosfor i selen, a jeśli są to ryby konserwowane i jemy je razem z ośćmi – także wapń.

Podstawowe informacje o rybach tłustych

Poniżej wymieniamy najczęściej kupowane ryby tłuste. Najlepiej je grillować lub piec. Na porcję średniej wielkości powinniśmy przeznaczyć 140 g surowej ryby, bez skóry i ości.

Makrela
Ryba o gładkiej, stalowobłękitnej skórze. Jej mięso ma charakterystyczny, bogaty smak. Jest bardzo pożywne, zawiera dużo jodu, witaminy D i niacyny, a także witamin B12 i B6 oraz potasu. Makrele zwykle są sprzedawane w całości.

Łosoś
Łososie na okres tarła migrują z mórz do rzek. Zanim zaczną swoją podróż, ich mięso zawiera około 13 procent tłuszczów nienasyconych, a po tarle już tylko około 5 procent. Dzikie łososie najlepsze są wczesnym latem – zawierają wtedy najwięcej witamin z grupy B i potasu. Łososie dostępne w sklepach najczęściej pochodzą z hodowli i są znacznie tańsze niż dzikie. Jeśli ryby są małe, sprzedaje się je w całości. Większe okazy są dzielone na filety bądź steki.

Pstrąg
Jest wiele gatunków pstrągów, między innymi pstrąg tęczowy czy łososiowy. Ich mięso jest bardzo smaczne, zawiera dużo potasu i jodu. Dostępne w sklepach pstrągi tęczowe najczęściej pochodzą z hodowli, toteż są dosyć tanie.

Sardela
Solone i sezonowane sardele noszą nazwę anchois. Dostępne są w puszkach i w słoikach. Świeże sardele można grillować lub smażyć. To małe rybki – zwykle mają mniej niż 10 cm długości. Ich mięso jest smaczne, zawiera dużo fosforu i wapnia.

Sardynka
Świeże sardynki są bardzo smaczne, zwłaszcza jeśli przyrządzimy je na grillu. Najlepsze są latem. Mrożone możemy kupić przez cały rok. Sardynki są bogatym źródłem selenu i potasu.

Szprotka
To mała ryba z rodziny śledziowatych. Właściwości odżywcze jej mięsa są takie same jak mięsa śledzi. Konserwowane szprotki jada się w całości, razem z ośćmi. Są bogatym źródłem wapnia i potasu.

Śledź
Te smukłe, srebrzyste ryby nie przez wszystkich są lubiane, bo zawierają dużo drobnych ości, ale ich wspaniały smak i właściwości odżywcze rekompensują tę wadę. Śledzie zawierają

dużo wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, witaminy D, witaminy A i potasu. Zwykle są sprzedawane w całości. Ich mięso jest najsmaczniejsze przed okresem składania ikry. Ikra śledzia jest bogatym źródłem witamin A, E i B1. Można ją smażyć i podawać na grzankach.

Tuńczyk

Tuńczyki osiągają duże rozmiary, toteż są sprzedawane niemal wyłącznie w postaci steków. Ich zwarte, soczyste mięso, w zależności od gatunku, może być różowo-beżowe, różowe lub czerwone. Zbyt długo gotowane lub pieczone stanie się suche, dlatego przed przyrządzeniem warto je zamarynować. Tuńczyk zawiera mniej zdrowych tłuszczów niż inne ryby tłuste, ale jego mięso jest bardzo pożywne i dostarcza sporo witamin B12 oraz D i potasu.

Fot. Shutterstock