Ryby w zdrowej diecie

Ryby i owoce morza, pełne zdrowych substancji odżywczych i smaczne, są ważnym składnikiem diety. Ich przygotowanie zajmuje mało czasu, a do tego można je przyrządzać na wiele różnych sposobów.

Dlaczego warto jeść ryby

Dietetycy zalecają, abyśmy jedli ryby dwa–trzy razy w tygodniu, ponieważ są bardzo pożywne – zawierają dużo białka, witamin oraz soli mineralnych. Dostarczają też sporo potrzebnych organizmowi tłuszczów nienasyconych a niewiele nasyconych, uważanych za niezdrowe.

Powinniśmy codziennie jeść produkty bogate w białko, ponieważ jest ono źródłem energii i budulca dla organizmu. Porcja gotowanej ryby (140 g) zaspokaja 55% zalecanej dziennej dawki białka dla dorosłej kobiety i 45% zalecanej dawki dla dorosłego mężczyzny.

Białe ryby dostarczają dużo witamin z grupy B, które mają ogromne znaczenie w procesie wzrostu.

Tłuste ryby są bogatym źródłem witaminy D, dzięki której mamy mocne kości, oraz witaminy A, istotnej dla wzroku i prawidłowego wzrostu.

Ryby i owoce morza dostarczają ważnych substancji mineralnych: fosforu (niezbędnego dla kości i zębów), selenu (silnego przeciwutleniacza, który chroni komórki przed uszkodzeniem przez wolne rodniki), jodu (potrzebnego do produkcji hormonów, które kontrolują produkcję energii z pożywienia). Pod względem wartości odżywczych ryby dzielimy na dwie grupy: chude (białe) i tłuste (o ciemniejszym mięsie).

Białe ryby są źródłem chudego białka

Mięso białych ryb zawiera niewiele tłuszczu, co znaczy, że jest stosunkowo mało kaloryczne, a jednocześnie dostarcza mniej więcej tyle samo białka, ile chude mięso drobiowe. Poza tym jest delikatne w smaku i miękkie, ponieważ zawiera mniej tkanki łącznej niż, na przykład, chude mięso wieprzowe. Nic dziwnego, że lubią je dzieci, którym łatwiej je pogryźć, i cenią osoby, którym zależy na utrzymaniu odpowiedniej wagi.

Ryby tłuste dostarczają zdrowych kwasów tłuszczowych

Wszystkie ryby są zdrowe, ale tłuste najzdrowsze. Ich mięso jest jednym z najbogatszych źródeł kwasów tłuszczowych omega-3, które chronią naczynia krwionośne przed zatykaniem i tym samym zmniejszają ryzyko udaru mózgu oraz zawału serca. To nie przypadek, że Japończycy, którzy jedzą najwięcej ryb na świecie, najrzadziej chorują na serce. Kwasy tłuszczowe omega-3 są też ważne dla rozwoju mózgu i zapobiegają wylewom, ponieważ zmniejszają krzepliwość krwi (nie dochodzi wtedy do powstawania skrzepów).

Nie zapominajmy o skorupiakach i mięczakach

Mięso skorupiaków, podobnie jak ryb, zawiera niewiele tłuszczu, ale jest w nim nieco więcej cholesterolu i dosyć dużo sodu. Z drugiej strony – jest źródłem wielu niezbędnych dla organizmu substancji mineralnych, takich jak jod, potas, żelazo czy cynk. Ostrygi, na przykład, zawierają dużo cynku i więcej żelaza niż czerwone mięso. Skorupiaki są pokarmem najbogatszym w jod.

Dodatkowe korzyści

Niektóre ryby i owoce morza zawierają także inne składniki ważne dla naszego organizmu:
Ryby marynowane i konserwowane, jadane razem z ośćmi, dostarczają dużo łatwo przyswajalnego wapnia.
Rybia ikra zawiera dużo witaminy C. Ilość tłuszczu w mięsie ryb zmienia się w ciągu roku – najwięcej jest go pod koniec lata i wczesną jesienią, kiedy samice ryb są najbardziej tłuste i mają dużo ikry.
Wodorosty, używane na przykład w kuchni japońskiej, niemal nie zawierają tłuszczu, a przy tym są bogatym źródłem białka, węglowodanów i wielu ważnych witamin i minerałów.

Ryby – co je czeka

Rybom i owocom morza zagrażają przede wszystkim ludzie; groźne jest dla nich nie tylko zanieczyszczenie środowiska, lecz także tak zwane przełowienie. Ścieki przemysłowe, wylewanie nieczystości do rzek, globalne ocieplenie – wszystko to wpływa na ekosystemy wodne: morza, rzeki, jeziora. Gdy kupujemy ryby, skorupiaki albo mięczaki, upewnijmy się, czy złowiono je w czystych wodach. Większość ryb i owoców morza pochodzących z hodowli przechodzi szczegółowe badania na obecność trujących substancji i szkodliwych mikroorganizmów, ale zdarza się, że nawet te hodowlane nie są całkiem bezpieczne. Na szczęście dziś coraz częściej stawia się na hodowlę organiczną – w czystych zbiornikach wodnych i z użyciem wyłącznie naturalnej karmy.

Fot. Adobe Stock