Wybór bezpiecznych produktów morskich

Doniesienia o toksyczności rozmaitych produktów zagroziły reputacji ryb jako zdrowej żywności. Owoce morza to jedno z najlepszych źródeł kwasów tłuszczowych omega-3 w przyrodzie, lecz niektóre organizmy morskie zawierają duże ilości rtęci oraz innych szkodliwych substancji. Czy warto więc ryzykować jedzenie ryb?

– Warto – mówi wielu ekspertów. Badania wykazały, że jedzenie jednego lub dwóch posiłków rybnych tygodniowo o 36 proc. zmniejsza ryzyko śmiertelnego ataku serca, a ogólne ryzyko przedwczesnej śmierci o 17 proc. Korzyści płynące z jedzenia ryb przewyższają więc potencjalne ryzyko.

Zalecane jest spożywanie następujących ilości ryb:

Dzieci do 12. roku życia i kobiety w wieku reprodukcyjnym – dwie 85-gramowe porcje ryb tygodniowo; raczej nie przekraczać 170 g tuńczyka z puszki lub 340 g wszystkich ryb tygodniowo. Unikać gatunków zawierających duże ilości rtęci (patrz niżej).

Pozostali dorośli – dwie 85-gramowe porcje tygodniowo. Jeśli jemy więcej, starannie wybierajmy gatunek ryb.

Inne rady dotyczące zdrowych produktów morskich:

Wybierajmy gatunki i odmiany zawierające najwięcej kwasów tłuszczowych omega-3. W pierwszej dziesiątce są: łosoś, śledź atlantycki, sardele, makrela atlantycka, halibut, tuńczyk biały, omułki, ostrygi, pstrągi i sardynki.

Ograniczmy ryby zawierające dużo rtęci (lub całkiem ich unikajmy) – szczególnie płytecznik, rekin, miecznik (ryba miecz) i makrela kawalla.

Pomyślmy dwa razy, zanim zapłacimy drożej za „dziką rybę”. Na

przykład łosoś hodowlany ma znacznie więcej kwasów omega-3 niż łososie dziko żyjące.

Fot. Shutterstock