Białe ryby – dorsz, dorada, halibut. Które są najzdrowsze?

Białe ryby to prawdziwy skarb na naszych stołach. Są lekkostrawne, bogate w wartości odżywcze i niezwykle wszechstronne w kuchni. **Ich przygotowanie nie wymaga dużo czasu ani wysiłku**, a różnorodność gatunków pozwala wybierać spośród wielu smaków i tekstur. Sprawdź, które białe ryby warto włączyć do swojej diety i jakie korzyści zdrowotne ze sobą niosą.

WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE BIAŁYCH RYB

Białe ryby to skarbnica cennych składników odżywczych. Zawierają przede wszystkim zdrowe tłuszcze, które odkładają się głównie w wątrobie. Olej z wątroby halibuta czy dorsza jest cennym źródłem:

- witaminy A – kluczowej dla zdrowia oczu,
- witaminy D – odpowiadającej za wzrost i przyswajanie wapnia,
- witaminy E – będącej silnym przeciwutleniaczem,
- kwasów tłuszczowych omega-3 – wspierających pracę serca i mózgu.

Warto jednak pamiętać, że mięso białych ryb dostarcza stosunkowo mało żelaza, wapnia i witaminy C. Dlatego najlepiej łączyć je z warzywami bogatymi w żelazo i witaminę C oraz z produktami mlecznymi zawierającymi dużo wapnia.

BIAŁE RYBY I ICH CHARAKTERYSTYKA

DORSZ – KRÓL BIAŁYCH RYB

Dorsz to jedna z najpopularniejszych białych ryb. Jego zwarte, soczyste mięso szybko rozpada się podczas gotowania, co czyni go idealnym składnikiem do zup rybnych i potraw duszonych. Jest bogatym źródłem potasu oraz jodu, który bierze udział w procesie zamiany pożywienia w energię.

DORADA – DELIKATNOŚĆ I SMAK

Dorada zachwyca zwartym, soczystym białym mięsem. Najczęściej dostępna jest w całości. Przed gotowaniem należy usunąć łuski. Mięso dorady jest bogatym źródłem niacyny, która bierze udział w procesie pobierania energii z pożywienia. Zawiera również sporo witaminy B12.

GŁADZICA – LEKKOSTRAWNA I DELIKATNA

Ta płaska ryba z rzędu flądrokształtnych ma miękkie i lekkostrawne mięso. Zawiera dużo witaminy B12, a także B1, B6 i niacyny. Jest bogatym źródłem potasu. Pamiętaj, aby nie kupować gładzic latem – są wtedy osłabione po wiosennym składaniu ikry, a ich mięso może mieć mdły smak.

HALIBUT – NAJWIĘKSZA Z PŁASKICH RYB

Halibut wyróżnia się zwartym mięsem, które przy niewłaściwej obróbce może stać się suche. W sprzedaży najczęściej dostępne są steki i filety. Halibuty są bogate w niacynę, a ich ikra zawiera dużo witaminy C.

ŁUPACZ – DELIKATNIEJSZY KUZYN DORSZA

Łupacz ma bardziej delikatne mięso niż dorsz. Najlepszy jest zimą lub wczesną wiosną, kiedy jego mięso jest bardziej zwarte z powodu niskiej temperatury wody. Jest bogatym źródłem jodu,

potasu i witaminy B6. Pamiętaj, że filety z łupacza należy gotować razem ze skórą.

JAK PRZYGOTOWAĆ BIAŁE RYBY?

Białe ryby najlepiej smakują przygotowane w prosty sposób, który podkreśla ich naturalny smak:

- gotowanie na parze – zachowuje najwięcej wartości odżywczych,
- delikatne gotowanie w wodzie – idealne do zup rybnych,
- pieczenie na grillu – nadaje rybom wspaniały aromat,
- pieczenie w piekarniku – proste i zawsze udane.

Na porcję średniej wielkości przypada około 140 g surowej ryby, bez skóry i ości.

MNIEJ ZNANE BIAŁE RYBY WARTE

WYPRÓBOWANIA

BARWENA – SMAK PRZYPOMINAJĄCY HOMARA

Barweny to czerwone, stosunkowo niewielkie ryby o chudym, zwartym mięsie, które smakiem przypomina mięso homara. Najczęściej sprzedawane są w całości. Przed przyrządzeniem należy je oczyścić z łusek. Mięso barweny zawiera dużo selenu i potasu.

MIECZNIK – WYRAZISTY SMAK I BOGATE WARTOŚCI ODŻYWCZE

Miecznik to duża ryba z charakterystycznym długim, ostrym wyrostkiem z przodu czaszki. Jego mięso najlepiej marynować przed przyrządzeniem. Jest niezwykle pożywne – zawiera dużo selenu, niacyny, witaminy B12 oraz potasu.

TURBOT – DELIKATNOŚĆ I WYKWINTNY SMAK

Ciemne mięso tej dużej, płaskiej ryby jest zwarte i wyjątkowo smaczne. W sklepach można kupić filety z turbota, a mniejsze okazy są sprzedawane w całości – jedna taka ryba wystarcza dla czterech osób. Turbot jest bogaty w niacynę, fosfor i potas.

DLACZEGO WARTO JEŚĆ BIAŁE RYBY?

Białe ryby to doskonały wybór dla osób dbających o zdrowie i linię. Ich regularne spożywanie wspiera:

- prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego (dzięki witaminom z grupy B)
- zdrowie oczu (dzięki witaminie A)
- mocne kości i zęby (dzięki fosforowi i wapniowi)
- prawidłowe ciśnienie krwi (dzięki potasowi)

Co więcej, białe ryby są lekkostrawne, niskokaloryczne i bardzo wszechstronne kulinarnie. Wprowadź je do swojej diety przynajmniej 2 razy w tygodniu, a z pewnością odczujesz pozytywny wpływ na swoje zdrowie i samopoczucie.

Pamiętaj, że przy zakupie białych ryb najważniejsza jest ich świeżość. Świeża ryba ma błyszczące oczy, czerwone skrzela i sprężystą skórę. Jeśli nie masz dostępu do świeżych ryb, wybieraj mrożone filety bez glazury – będą równie wartościowe i smaczne po właściwym przygotowaniu.