Bądź zdrów jak ryba

Kategoria: Polityka Zdrowotna
Opublikowano: wtorek, 29, lipiec 2025 11:12
Tomasz Smaś
Odsłony: 773

Letnie podróże to nie tylko okazja do wypoczynku, ale też szansa, by wzbogacić swoją dietę o zdrowe i wartościowe produkty. Jednym z nich są ryby – dostępne niemal wszędzie: nad morzem, w górach i nad jeziorami. Warto je włączyć do wakacyjnego menu nie tylko ze względu na smak, ale przede wszystkim na ich prozdrowotne właściwości.

Ryby stanowią fundament zdrowej i zbilansowanej diety. Specjaliści ds. żywienia zalecają ich spożycie przynajmniej dwa razy w tygodniu, z czego raz powinny to być ryby tłuste. To właśnie one są najlepszym źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 – związków, których ludzki organizm nie potrafi samodzielnie syntetyzować.

Kwasy omega-3 wspomagają pracę serca i układu krążenia, regulują poziom cholesterolu, obniżają ryzyko nadciśnienia i chorób wieńcowych. Mają także udowodnione działanie w profilaktyce cukrzycy typu 2, nowotworów oraz chorób neurodegeneracyjnych, takich jak Alzheimer czy demencja. Dodatkowo wspierają odporność i łagodzą stany zapalne, a u dzieci wpływają pozytywnie na rozwój układu nerwowego i wzroku.

Ale to nie wszystko. Ryby dostarczają także cennych witamin i minerałów. Tłuste gatunki, takie jak łosoś, makrela czy sardynka, są źródłem witamin A i D – niezbędnych dla prawidłowej pracy narządu wzroku, kości i układu odpornościowego. Z kolei ryby chude, jak dorsz czy sandacz, zawierają witaminy z grupy B. Małe ryby jedzone w całości, takie jak szprotki czy sardynki, to doskonałe źródło wapnia, fosforu, jodu i selenu.

Wybierając ryby, warto jednak zwrócić uwagę na ich pochodzenie i zawartość metali ciężkich. Bezpiecznym wyborem będą m.in. łosoś norweski hodowlany, makrela atlantycka, mintaj, pstrąg, dorsz, flądra i morszczuk. To gatunki, które zazwyczaj mają niską zawartość rtęci i są rekomendowane do regularnego spożycia.

Są jednak sytuacje, w których należy zachować ostrożność. Kobiety w ciąży, matki karmiące oraz małe dzieci powinny unikać surowych i niedogotowanych ryb (takich jak sushi czy tatar) oraz drapieżnych gatunków, które mogą zawierać większe ilości szkodliwych substancji. Niewskazane są również niektóre ryby bałtyckie (np. śledź i łosoś), a także produkty wędzone na zimno i rybne konserwy.

Sposób przygotowania ma duże znaczenie dla zachowania wartości odżywczych. Choć smażona ryba z frytkami to nadmorski klasyk, nie jest to najzdrowsza forma podania. Zdecydowanie lepiej gotować ryby na parze, w wodzie, piec w pergaminie lub folii. Warto też zwracać uwagę na ości, szczególnie przy podawaniu ryb dzieciom – dla najmłodszych najlepiej sprawdzą się rybne pasty, kotleciki i pulpety.

Letnie festiwale smaków, lokalne bazary i nadmorskie knajpki pełne są rybnych specjałów – to idealna okazja, by sięgnąć po świeże i różnorodne gatunki, także te mniej znane. Dzięki temu nie tylko zadbamy o smak wakacji, ale i o swoje zdrowie – bez względu na to, gdzie wypoczywamy.

Ryby to prawdziwy skarb – dostępny na wyciągnięcie ręki. Wakacje to idealny moment, by się do nich przekonać.

Źródło: pacjent.gov.pl

Phoca PDF