

Zdrowie na talerzu: świąteczne tradycje i prozdrowotna moc ryb

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: czwartek, 18, grudnia 2025 09:32

Ewelina Kocemba

Odśłony: 622

W wigilijny wieczór na polskich stołach od lat królują dania rybne. Karp, śledź z cebulką czy ryba po grecku to dla wielu nieodłączny element Bożego Narodzenia. Ryby są jednak nie tylko ważnym symbolem tradycji, ale przede wszystkim cennym składnikiem zdrowej diety - i warto po nie sięgać przez cały rok, nie tylko w święta.

Zgodnie z aktualnymi zaleceniami Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego oraz Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego, ryby powinny pojawiać się w jadłospisie 1-2 razy w tygodniu, w porcjach po około 150 gramów. Przynajmniej jedna z tych porcji powinna obejmować tłuste ryby morskie, takie jak łosoś, śledź, makrela, sardynki, dorsz czy morszczuk.

Ryby są wyjątkowym elementem diety ze względu na wysoką zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, których organizm człowieka nie potrafi sam wytwarzać. Ich regularne spożywanie pomaga zapobiegać cukrzycy typu 2, nadwadze i otyłości, zmniejsza ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, obniża poziom „złego” cholesterolu LDL i może zwiększać poziom „dobrego” HDL. Kwasy omega-3 wspierają także odporność, zmniejszają ryzyko chorób zapalnych, neurodegeneracyjnych oraz niektórych nowotworów, a u dzieci wpływają na prawidłowy rozwój układu nerwowego i wzroku.

To jednak nie wszystko. Ryby są pełnowartościowym źródłem lekkostrawnego białka, niezbędnego do budowy i regeneracji mięśni oraz prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dostarczają również wielu witamin - m.in. A, D, E oraz witamin z grupy B - a także cennych składników mineralnych, takich jak jod, selen i żelazo.

Choć karp jest jednym z symboli świąt, warto pamiętać, że zawiera stosunkowo niewielkie ilości kwasów omega-3. Dlatego coraz częściej na świątecznych stołach pojawiają się inne gatunki ryb. Dorsz ceniony jest za niską kaloryczność i delikatne mięso, halibut za wysoką zawartość białka i kwasów omega-3, sandacz za łagodny smak i niewielką ilość ości, a śledź i łosoś za bogactwo zdrowych tłuszczów. Dobrym wyborem jest także pstrąg, który spośród ryb słodkowodnych wyróżnia się wysoką zawartością nienasyconych kwasów tłuszczowych.

Aby zachować walory zdrowotne i smakowe ryb, najlepiej je gotować, przygotowywać na parze lub piec w folii czy pergaminie. Należy unikać smażenia na głębokim tłuszczu, dokładnie oczyszczać ryby i sprawdzać obecność ości. Dla dzieci najbezpieczniejszą formą są ryby zmielone - w postaci pulpetów lub kotletów.

Święta to doskonały moment, by przypomnieć sobie o wartości ryb w diecie. Ich regularne spożywanie to prosty sposób na zdrowsze menu - nie tylko od święta.

Źródło: pacjent.gov.pl