

Wigilijny wieczór to czas, kiedy polskie stoły wypełniają dania rybne. Są one nie tylko elementem głęboko zakorzenionej tradycji, ale także cennym składnikiem diety, dostarczającym wielu kluczowych składników odżywczych. Chociaż większość nie wyobraża sobie świąt Bożego Narodzenia bez karpia, śledzia z cebulką czy ryby po grecku, eksperci zgodnie podkreślają, że ryby powinny gościć w menu znacznie częściej niż tylko od święta.

Według aktualnych zaleceń Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego oraz Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego (ESC), zaleca się spożywanie 1–2 porcji (około 150 gramów) ryb tygodniowo, z czego co najmniej raz powinna być to tłusta ryba morska. Do szczególnie polecanych gatunków należą łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka oraz dorsz.

Wszechstronne korzyści kwasów tłuszczowych omega-3

Ryby stanowią unikalny składnik diety przede wszystkim ze względu na wysoką zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3. Ponieważ organizm człowieka nie jest w stanie sam ich produkować, muszą być one dostarczane wraz z pożywieniem, a ich działanie prozdrowotne jest wszechstronne. Kwasy omega-3 skutecznie zapobiegają cukrzycy typu 2, nadwadze i otyłości, a także znacząco zmniejszają ryzyko rozwoju poważnych chorób układu sercowo-naczyniowego, takich jak nadciśnienie, choroba wieńcowa i udary. Mają również pozytywny wpływ na profil lipidowy, ponieważ nie powodują wzrostu poziomu złego cholesterolu LDL, a mogą podnieść poziom dobrego cholesterolu HDL. Ponadto, spożywanie ryb obniża ryzyko rozwoju nowotworów, choroby Alzheimera oraz demencji. Kwasy tłuszczowe te zmniejszają także ryzyko chorób o podłożu zapalnym, na przykład łuszczycy czy reumatoidalnego zapalenia stawów. U dzieci wspomagają one prawidłowy rozwój układu nerwowego, narządu wzroku i funkcji mowy, a dodatkowo wpływają na zwiększenie odporności organizmu.

Ryby są również pełnowartościowym źródłem innych kluczowych składników odżywczych. Dostarczają lekkostrawnego, łatwo przyswajalnego białka, które jest niezbędne do budowy i regeneracji mięśni, wzmacniania odporności oraz dostarczania energii potrzebnej do codziennego funkcjonowania. Mięso ryb jest bogate w witaminy, takie jak witamina A, wspierająca wzrok i odporność, witamina D, regulująca gospodarkę wapniowo-fosforanową i wzmacniająca kości, witamina E – będąca silnym przeciwutleniaczem, oraz witaminy z grupy B, wspomagające układ nerwowy i metabolizm. Ponadto, ryby dostarczają cennych składników mineralnych, między innymi jodu, kluczowego dla prawidłowej pracy tarczycy i metabolizmu, selenu – silnego antyoksydantu wspierającego układ odpornościowy, oraz żelaza, niezbędnego do transportu tlenu w organizmie.

Różnorodność zamiast karpia

Chociaż karp jest w Polsce uznawany za jeden z symboli Bożego Narodzenia, warto wzbogacić wigilijny stół i codzienną dietę o inne gatunki ryb, zwłaszcza że karp, choć tłusty, zawiera stosunkowo małe ilości prozdrowotnych kwasów omega-3. Polecaną alternatywą jest dorsz, ryba niskokaloryczna i bogata w białko, o białym, łagodnym mięsie i niewielkiej ilości ości. Halibut jest doskonałym źródłem pełnowartościowego białka, witamin z grupy B i D, fosforu, selenu oraz sporej ilości kwasów omega-3. Sandacz oferuje chude, białe mięso o łagodnym smaku, bogate w żelazo, witaminę A, witaminy z grupy B i białko. Śledź to popularna i niedroga ryba tłusta, zawierająca duże ilości kwasów omega-3. Łosoś, o ile pochodzi ze sprawdzonych źródeł, jest jedną ze smaczniejszych i zdrowszych opcji, będąc bogatym źródłem łatwo przyswajalnego białka, które z powodzeniem może zastąpić drób lub czerwone mięso. Z kolei pstrąg, spośród ryb słodkowodnych, posiada najwięcej nienasyconych kwasów tłuszczowych

Ryby na wigilijnym stole i codziennej diecie

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 18, grudzień 2025 09:05

Tomasz Smaś

Odśloni: 702

omega-3. W 100 gramach mięsa pstrąga znajduje się około 20 gramów pełnowartościowego białka, a wybierając go, zaleca się sięganie po mniejsze osobniki, których mięso jest delikatniejsze i mniej narażone na ewentualne zanieczyszczenia.

Aby zachować pełne walory zdrowotne i smakowe ryb, należy zadbać o ich prawidłowe przygotowanie. Najlepiej jest gotować ryby w wodzie, na parze lub piec w folii albo w pergaminie. Należy unikać smażenia na głębokim tłuszczu, aby nie utracić cennych właściwości odżywczych. Ważne jest, aby zawsze dokładnie sprawdzić, czy ryby nie mają ości, które zdarzają się nawet w filetach. Przed obróbką rybę należy dokładnie oczyścić, a dzieciom najlepiej podawać ją w postaci zmielonej, na przykład jako pulpety czy kotlety.

Źródło: pacjent.gov.pl