

Ryby - zdravie na tanieri

Ryby by mali byť súčasťou nášho jedálneho lístka. Na Slovensku je spotreba rýb nedostatočná s porovnaním s inými prímorskými štátmi



Ryby by sme mali podávať najmä deťom, pretože sú mimoriadne dôležité pri ich vývoji. Odporúčajú sa najmä pre ich vysoký obsah omega 3 a 6 mastných kyselín. Tieto sú vynikajúce v prevencii kardiovaskulárnych ochorení. **Veľký význam majú aj pri udržiavaní dobrej pamäte teda aj voči Alzheimerovej chorobe. Odporúčajú sa diabetikom a ľuďom trpiacim vysokým cholesterolom.** Ryby sú významným zdrojom aj minerálnych látok ako fosfor, selén, vápnik, draslík, horčík a železo, čím sa pokryje naša potrebná dávka, ktorú si potom nemusíme dopĺňať prostredníctvom umelých vitamínov.

Na náš trh sa dostávajú ryby sladkovodné a v poslednom období je širšia paleta aj morských rýb. Zo sladkovodných sú najznámejšie kapor, lieň, ostriež, pstruh, štika, zubáč, úhor. Z morských špecialít makrela, losos, treska, sleď, tuniak, žralok, sardinky, šproty.

V morských rybách sa nachádza vyšší obsah minerálov ako v sladkovodných rybách. Najviac je zastúpený draslík, sodík, výnimočné postavenie má vápnik, ktorý sa v rybách nachádza 7-10x viac ako v mäse jatočných zvierat. Mimoriadne vysoký obsah vápnika majú ryby konzervované, pretože sa väčšinou konzervujú ryby celé, teda mäso aj kosti. Ďalej obsahujú ryby **fosfor, horčík**, ktorý je potrebný pre nervovú a svalovú činnosť, **železo, zinok a meď**. Morské ryby sú dôležitým zdrojom jódu, vitamínov A a D. Štúdie potvrdzujú, že konzumácia rýb aspoň 2 krát za týždeň má veľký významný ochranný efekt v prevencii kardiovaskulárnych ochorení.

Mgr. Zuzana Klinčáková
Odbor podpory zdravia



REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
BRATISLAVA hl.m.
so sídlom v Bratislave

www.facebook.com/ruvzba.sk

