Powinny jeść ryby nie tylko podczas kolacji wigilijnej

24 grudnia 2024

Ryby powinny gościć na naszych talerzach nie tylko podczas kolacji wigilijnej – powiedział PAP specjalista ds. żywienia, dietetyk dr Bartosz Kulczyński. Dodał, że wśród „ryb wigilijnych", które ze względu na swoje walory zdrowotne powinny znaleźć się w naszym codziennym jadłospisie są np. śledzie.

Jedną z ryb, która tradycyjnie pojawia się na wigilijnym stole jest karp. Według tradycji, łuska tej ryby trzymana w portfelu ma przynieść bogactwo w Nowym Roku. Specjalista ds. żywienia, dietetyk dr Bartosz Kulczyński z Wydziału Nauk o Żywności i Żywieniu Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu został zapytany przez PAP, które z ryb dostępnych na rynku w Polsce są najzdrowsze i które rzeczywiście – abstrahując od tradycji – warto przygotować na wigilijną kolację.

„Ryby są ważnym i wartościowym pod kątem żywieniowym elementem wieczerzy wigilijnej, ale także naszego codziennego odżywiania. Jeżeli chodzi o karpia, to on nie jest jakąś wyjątkowo wartościową rybą i w porównaniu do innych – nie przedstawia jakichś wysokich wartości żywieniowych" – powiedział.

„Myślę jednak, że gdyby ktoś postawił mnie przed wyborem, że mogę jeść tylko karpia albo unikać w ogóle wszystkich ryb – to zdecydowałbym się, żeby tego karpia jednak włączać do jadłospisu, niż go zupełnie wykluczyć" – dodał.

Dr Kulczyński zaznaczył, że „problem" z karpiem skupia się w dużej mierze na „tradycyjnym przygotowywaniu" tej ryby. Jak mówił, zazwyczaj jest ona smażona w głębokim tłuszczu, co już od tego momentu nie jest dobre. Ponadto tłuszcz sprawia, że taka potrawa jest kaloryczna i ciężkostrawna.

„Oczywiście jeżeli karpia spożywamy tylko od święta – a myślę, że zazwyczaj tak jest, bo po tę rybę sięgamy głównie w okresie Świąt Bożego Narodzenia – to pod tym względem takie odświętne zjedzenie tej smażonej ryby nie będzie miało jakiegoś znacznego wpływu na nasze zdrowie. Więc jeżeli ktoś bardzo lubi karpia, albo taktuje zjedzenie tej ryby jak tradycję – to według mnie nie ma tutaj jakichś większych przeciwwskazań. Natomiast mamy faktycznie wiele lepszych alternatyw do karpia" – mówił.

Ekspert uznał, że jeżeli zależy nam na zdrowym odżywianiu i dbaniu o dostarczanie organizmowi wartości odżywczych każdego dnia – bez względu na to, czy mamy okres świąteczny, czy nie – to warto sięgać po ryby, które zawierają wysokie ilości kwasów tłuszczowych omega-3.

„Kwasy tłuszczowe omega-3, takie jak kwas eikozapentaenowy (EPA) i kwas dokozaheksaenowy (DHA) są to składniki, które nie występują praktycznie w żadnych innych produktach spożywczych, a które to cechują się szerokimi właściwościami zdrowotnymi" – podkreślił ekspert.

Wskazał, że rybami najbogatszymi w te związki są przede wszystkim łosoś, pstrąg tęczowy, sardynki, makrela atlantycka i śledź.

„Śledź jest właściwie jednym z najbogatszych źródeł tego składnika (kwasów omega-3) i z tego też względu uważam, że śledzie jak najbardziej warto włączać do jadłospisu nie tylko w okresie świąt, ale również na co dzień" – zaznaczył ekspert.

Dodał, że „co prawda wokół śledzi pojawiają się wątpliwości – podobnie jak wokół większości ryb – czy nie zawierają zanieczyszczeń, metali ciężkich i tak dalej. Ale to nie jest rzecz powiedzmy »wyjątkowa« właściwie i dla śledzi, i tak naprawdę dla większość ryb, z którymi możemy mieć do czynienia; one mogą być w jakimś stopniu zanieczyszczone".

Ekspert zaznaczył jednak, że w tym kontekście nie powinno nas

to odstraszać od jedzenia ryb w ogóle, ponieważ – jak zaznaczył – „większość produktów spożywczych, z którymi mamy do czynienia na co dzień, jest gdzieś w jakimś stopniu czymś zanieczyszczona; czy to metalami ciężkimi, czy pestycydami, czy pozostałościami leków weterynaryjnych, antybiotykami. Więc w mojej ocenie ryby nie są jakimś produktem jakby wyjątkowym pod tym kątem i raczej skupiałbym się na ich właściwościach zdrowotnych – bo tych korzyści jest zdecydowanie więcej niż ewentualnych czy potencjalnych zagrożeń”.

„Odnośnie śledzi rzeczywiście zalecam, żeby ta ryba w święta się pojawiała, zresztą nie tylko od święta. Inną kwestią natomiast może być samo jej przygotowanie. Jeśli liczymy kalorie, można zastąpić np. śledzie w oleju, śledziami marynowanymi w przyprawach, w soku z cytryny, w cebuli czy w occie” – mówił.

Dodał, że w przypadku gdy zależy nam na rybie w oleju, to jako olej warto wykorzystać oliwę extra virgin lub olej lniany.

Autorstwo: Anna Jowsa (PAP)
Źródło: NaukawPolsce.pl