

Wartości odżywcze ryb

20 grudnia 2012

W powszechnej świadomości panuje przekonanie, że ryby to samo zdrowie. Rzeczywiście, nigdzie indziej nie ma tylu potrzebnych naszemu organizmowi kwasów omega-3. Niestety, mówienie o rybach w samych superlatywach nie do końca jest uzasadnione.

RYBA WPŁYWA NA WSZYSTKO

Wszyscy dietetycy mówią jednym głosem – ryby są zdrowe. Dzięki witaminom A i E ryby pozytywnie wpływają na naszą skórę. Z kolei kwas omega-3 powstrzymuje rozwój komórek nowotworowych m.in. prostaty, piersi, jelita grubego i płuc. Dane WHO jednoznacznie wykazują, że wzrost spożycia ryb zmniejsza odsetek umieralności z powodu raka płuc u mężczyzn o 8,4 proc. Co ciekawe, zawarte w rybach witaminy zapobiegają również tworzeniu się, szkodliwych wolnych rodników tlenu, odpowiadających za obniżenie sprawności układu immunologicznego i uszkodzenie tkanki nerwowej. Jakby tego było mało, rybnie kwasy tłuszczowe, które w okresie ciąży przenikają z pokarmu matki do organizmu płodu, korzystnie wpływają na rozwijający się mózg dziecka.

To jednak nie koniec dobroczynnego wpływu ryb na nasz organizm. Okazuje się bowiem, że morskie stworzenia leczą nasz wzrok. Kwasy omega-3 korzystnie oddziałują na siatkówkę oka i zapobiegają chorobom oczu. Mało tego, białka zawarte w rybach zawierają cały szereg aminokwasów egzogennych i mają bardzo wysoką wartość odżywczą.

Warto również wspomnieć, że ryby poprawiają zdolności umysłowe i pamięć. Dzieje się tak, ponieważ dieta obfita w ryby zwiększa ilość substancji szarej w korze mózgu. Ryby mają także właściwości przeciwzapalne i zmniejszają ryzyko: miażdżycy, arytmii serca, udaru mózgu i schorzeń reumatologicznych. Działają pozytywnie na układ krwionośny,

obniżają ciśnienie krwi i poziom złego cholesterolu oraz znacznie zmniejszają ryzyko powstawania zakrzepów żylnych.

DRUGA STRONA MEDALU

Mówienie o rybach w samych superlatywach nie do końca jest jednak uzasadnione. Weźmy na przykład rybę maślaną. Jest bardzo tłusta, bogata w białko oraz witaminy A, E i D. Niestety, zawiera też dużo kwasu oleinowego – składnika niestrawnych i nieprzyswajalnych przez człowieka estrów woskowych. Co to oznacza? Osoby, które zjedzą tę rybę, mogą mieć biegunkę (o różnym stopniu nasilenia), często oleistą, o pomarańczowym lub żółtym kolorze, wymioty (okazjonalnie), mdłości, zmiany skórne (wysypkę, zaczerwienienie, świąd). Wszystko przez to, że ich jelita wyściela nieprzyswajalny tłuszcz.

Niestety, często nie zdajemy sobie z tego sprawy. Zwłaszcza, że ryba maślana to przebój nadmorskich restauracji i smażalni. Cenowo porównywalna z innymi białymi rybami z „górnej półki” (jak pstrąg czy łosoś), a jednocześnie przepyszna. Mając to wszystko na uwadze, nie dziwi fakt, że głosy ekspertów są mało słyszalne. Mariusz Sapota, ichtiolog z Instytutu Oceanografii Uniwersytetu Gdańskiego, jest bezradny: – Woski, które są składnikiem oleju rybiego, w przypadku ryby maślanej są w 90 proc. niestrawialne – przestrzega z kolei Andrzej Probuski, rzecznik Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Gdańsku. Niestety, ich głosy są głosami wołającego na puszczy.

To smutna informacja, zwłaszcza, że nie tylko ryba maślana jest niebezpieczna dla naszego zdrowia. Podobnie przedstawia się sytuacja z okoniem nilowym. Co prawda ryba ta jest bogata w białko i witaminę A, zawiera jednak niewiele kwasów omega-3, za to sporo kwasu palmitynowego, który wpływa na zwiększenie złego cholesterolu. Identycznie wygląda sprawa z sumem afrykańskim. Nawet tuńczyk może być niebezpieczny dla naszego zdrowia. Powinniśmy uważać przede wszystkim na tuńczyka czerwonego, który z reguły ma więcej metali ciężkich i

dioksyn.

CHEMICZNY KOKTAJL

Może zatem pstrąg? Bynajmniej. Ten, którego mamy na myśli, żyje w rzekach i strumieniach górskich. Ale najłatwiej dostępny jest pstrąg tęczowy, hodowany w gospodarstwach rybackich. Ma smaczne, chude mięso i zawiera najwięcej spośród ryb słodkowodnych kwasów omega-3. Niestety, często na wartość jego mięsa wpływa skład paszy, do której hodowcy dodają karotenoidy.

Niebezpieczne są również ryby egzotyczne, jak chociażby tilapia. Ta słodkowodna ryba występuje przeważnie we Wschodniej Afryce, Izraelu, Japonii, Chinach i w Brazylii. Mimo niewątpliwych walorów smakowych, tilapia może się jednak okazać dużym zagrożeniem dla naszego organizmu. Otóż, według amerykańskich naukowców, tilapie zawierają taką kombinację kwasów omega-6 i omega-3, która jest groźna w przypadku chorób serca, stawów, astmy i alergii.

Omawiając negatywny wpływ ryb na nasze zdrowie, nie sposób nie wspomnieć kwestii rtęci. Otóż pierwiastek ten gromadzi się w organach ryb po tym, jak jest uwalniany do środowiska zarówno ze źródeł naturalnych, jak i przemysłowych. Jaki to może mieć wpływ na nasze zdrowie? Niebagatelny. Zbyt dużo rtęci w menu może być przyczyną opóźnienia w rozwoju lub wystąpienia problemów poznawczych u dzieci, a nawet spowodować utratę pamięci, trudne do zdiagnozowania, przewlekłe zmęczenie i choroby układu krążenia.

Skąd w rybach ten niebezpieczny pierwiastek? W dużej mierze przez człowieka. Dziś już nie pamiętamy, ale w latach 1980-1990 rocznie z Bałtyku wyławiano blisko 31 kg PCB – toksycznego związku wykorzystywanego do produkcji kondensatorów. Związek ten wywołuje raka, zaburza pracę układu odpornościowego i rozrodczego. Niestety ogromna część ryb zawierających toksyczne chemikalia trafiła na nasze stoły.

Dodatkowo z PBDE (związkiem wykorzystywanym do produkcji sprzętu elektronicznego i mebli) oraz związkami perfluorowanymi (używanymi w opakowaniach, ubraniach i naczyniach teflonowych).

ZDROWE INACZEJ

To może lepiej zjeść rybę ze stawu hodowlanego? Bynajmniej. Owszem najsmaczniejsze są ryby ze stawów o małym natężeniu działalności rolniczej, w których ryby spożywają pokarm występujący w ich naturalnym środowisku. Niestety, dziś na hodowlanej mapie Polski takich miejsc jest niewiele. Znacznie więcej hodowli stosuje pokarm mieszany (naturalny plus pasze roślinno-zwierzęce).

A może by tak skosztować węgorza? Z raportu „Pływając w chemikaliach”, opublikowanego przez Greenpeace, wynika, że wytwarzane przez człowieka substancje toksyczne mają negatywny wpływ na te ryby. Testowane węgorze zostały wyłowione z akwenów w 10 krajach Unii Europejskiej. Badania dowiodły, że w próbkach znajdują się pozostałości bromowanych opóźniaczy spalania. W rybach wykryto również polichlorowane bifenyle.

Autor: Krzysztof Głowacki

Źródło: Ekologia.pl