Wątróbki rybne – niedocenione źródło zdrowych tłuszczów

30 kwietnia 2011

Wątróbki rybne stanowią niedoceniany składnik diety i są zazwyczaj traktowane jak odpad, a jak się okazuje, nie powinny, bo naukowcy z Universidad de Almería potwierdzili, że stanowią bogate źródło wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Najwyższe ich stężenia znajdują się w wątrobach sardeli i ostrosza (Journal of Food Composition and Analysis).

Wątroby ryb wykorzystuje się rzadko, wyjątkiem jest tran, czyli tłuszcz otrzymywany ze świeżej wątroby dorsza atlantyckiego. Na rynku dostępne są też konserwy z przetworami z wątróbek dorsza.

„Wątroby jadalnych ryb są dobrym źródłem długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (LCPUFA), zwłaszcza tych z grupy omega-3, takich jak kwas eikozapentaenowy (EPA) i kwas dokozaheksaenowy (DHA)" – opowiada José Luis Guil-Guerrero. Kwasy te są bardzo cenne, ponieważ pomagają w profilaktyce i leczeniu różnych chorób, m.in. sercowo-naczyniowych, schizofrenii czy pewnych rodzajów nowotworów.

Naukowcy badali 12 gatunków ryb, które jada się często w południowo-wschodniej Hiszpanii, np. morszczuki czy sardynki europejskie. Okazało się, że w wątrobie ostrosza drakona (Trachinus draco) i sardeli europejskiej (Engraulis encrasicolus) znajdują się najwyższe stężenia LCPUFA. Naukowcy wyliczyli, że w ich przypadku stanowią one, odpowiednio, 51,4% oraz 47,9% wszystkich kwasów tłuszczowych. Co ważne, wątroby wszystkich uwzględnionych przez zespół gatunków, a zwłaszcza błękitka (Micromesistius poutassou), zawierały korzystne z punktu widzenia człowieka połączenie kwasów omega-3 i omega-6.

Opracowanie: Anna Błońska

Na podstawie: Fundación Española para la Ciencia y la

Tecnología
Źródło: Kopalnia Wiedzy