

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DLA KONSUMENTÓW RYB



SPOŻYWAJĄC RYBY WSPOMAGASZ FUNKCJONOWANIE SWOJEGO ORGANIZMU!

- Ryby są naturalnym, bogatym źródłem kwasów tłuszczowych omega-3 (EPA – kwas eikozapentaenowy, DHA - dokozaheksaenowy). Te dwa (niezbędne dla organizmu!!!) nienasycone kwasy tłuszczowe powinny być dostarczone z pożywieniem, aby zapewnić organizmowi prawidłowe funkcjonowanie. Kwasy te przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania serca oraz zachowania prawidłowego poziomu cholesterolu we krwi. W profilaktyce niedokrwiennej choroby serca zaleca się spożywanie ryb 2-3 razy w tygodniu, z uwzględnieniem gatunków bogatych w te składniki odżywcze. Dodatkowo kwas DHA przyczynia się do utrzymania prawidłowego funkcjonowania mózgu oraz utrzymania prawidłowego widzenia. Dlatego pamiętaj, aby gatunki takie jak **łosoś, makrela, pstrąg, szprot, sardynka** oraz **śledź** znalazły stałe miejsce w Twoim jadłospisie! Pamiętaj tylko, że kwasy omega – 3 są wrażliwe na długotrwałe działanie wysokiej temperatury – w celu zminimalizowania strat tych cennych składników odżywczych nie smaż ryb zbyt długo !!!!!
- Mięso ryb morskich, w tym **dorsza** – jest naturalnie bogate w cenny jod.
- Niektóre ryby, np. **łosoś, makrela, pstrąg, szprot, sardynka** oraz **śledź** są dobrym źródłem witamin A i D.
- Spożywając ryby dostarczasz organizmowi wielu cennych składników odżywczych, takich jak witaminy z grupy B, a także składniki mineralne (fosfor, potas, magnez, selen oraz wapń).
- Ryby, szczególnie **dorsz, śledź, łosoś, karp i pstrąg** stanowią doskonałe źródło wartościowego i dobrze przyswajalnego białka.

UWAGI DLA KOBIET W CIĄŻY I KARMIĄCYCH PIERSIĄ

- Jedząc ryby w okresie ciąży i laktacji, sprzyjasz prawidłowemu rozwojowi dziecka.
- Spożywaj ryby bogate w kwasy omega – 3 (EPA i DHA) oraz witaminę D, takie jak np. **łosoś, makrela, pstrąg, szprot, sardynki i śledź**.
- Spożywanie przez matkę kwasu DHA wspomaga prawidłowy rozwój oczu i mózgu u płodu i niemowląt karmionych piersią, jak również prawidłowy rozwój wzroku u niemowląt do 12 miesiąca życia.
- Wybieraj również gatunki, które są źródłem jodu i selenu – **dorsz, flądra, czarniak, mintaj, morszczuk, sola**.
- Dla urozmaicenia uwzględniaj inne gatunki pochodzące z hodowli, takie jak **karp i sum**.
- Ze względu na możliwość kumulowania się niekorzystnych substancji **spożywaj sporadycznie wątróbki dorszowe** (mięso dorsza jest bezpieczne do spożycia !).

NA CO NALEŻY ZWRACAĆ UWAGĘ PODCZAS ZAKUPU RYB ŚWIEŻYCH?

Ryby świeże charakteryzują się **jaskrawym pigmentem skóry, przezroczystym śluzem naskórnym, mają wypukłe błyszczące oczy, skrzela w jaskrawym kolorze bez śluzu i jędrne mięso**.

Skrzela ryb świeżych charakteryzują się **zapachem wodorostów lub ostrym zapachem jodu**. Niepożądany jest zapach fermentu, kwaśny, lekko siarkowy, zapach zjełczałego tłuszczu lub zgniłych owoców.

Należy pamiętać, że gatunki ryb eskolar i kostropak sprzedawane jako „RYBA MAŚLANA” zawierają woski, które mogą wywoływać biegunkę oraz inne dolegliwości żołądkowo-jelitowe.

JAK MOŻNA ODRÓŻNIĆ RYBĘ DZIKOŻYJĄCĄ OD HODOWLANEJ?

Zgodnie z obowiązującym prawem ryby sprzedawane jako żywe, świeże, mrożone, solone i wędzone muszą być odpowiednio oznakowane. **Poza nazwą gatunkową ryby, etykieta lub wywieszka w miejscu sprzedaży powinna zawierać informacje o tym:**

- czy ryba została złowiona w morzu, wodach śródlądowych lub pochodzi z hodowli,
- gdzie ryba została złowiona lub w jakim państwie została wyhodowana.

Powyższych informacji można nie znaleźć na konserwach i marynatkach, ponieważ na tych przetworach producenci nadal nie mają obowiązku zamieszczania takiego oznakowania.

W przypadku ryb dzikożyjących, obszar połowu na etykiecie może być oznakowany kodem „FAO”. Oto jak można go rozszyfrować:

FAO 21 – Północno – Zachodni Atlantyk
FAO 27 – Północno – Wschodni Atlantyk
FAO 27. IIId – Morze Bałtyckie
FAO 31 – Środkowo – Zachodni Atlantyk
FAO 34 – Środkowo – Wschodni Atlantyk
FAO 41 – Południowo – Zachodni Atlantyk
FAO 47 – Południowo – Wschodni Atlantyk
FAO 37.1, 37.2 i 37.3 – Morze Śródziemne
FAO 37.4 – Morze Czarne
FAO 51 i 57 – Ocean Indyjski
FAO 61, 67, 71, 77, 81 i 87 – Ocean Spokojny
FAO 48, 58 i 88 – Antarktyda

Przykładowe oznakowanie ryby mrożonej:
„Filety z morszczuka, FAO 27, złowione w morzu”
Oznacza to, że morszczuk został złowiony w wodach Północno – Wschodniego Atlantyku

Opracowane przez:

mgr inż. Alina Maciąg
Wojewódzka Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna w Poznaniu,

na podstawie ulotki opracowanej w

**Departamencie Rybołówstwa w Ministerstwie Rolnictwa i Rozwoju Wsi,
ul. Wspólna 30; 00-930 Warszawa;
tel. 22 623 24 04, fax: 22 623 22 04
e-mail: sekretariatryb@minrol.gov.pl**