Magiczny Kraków

Czy warto jeść ryby?

2022-04-26

Wokół kwestii spożywania ryb krąży wiele kontrowersyjnych opinii. Przekonania na ten temat prowadzą do dylematów – teoretycznie mówi się o ich prozdrowotnym wpływie na zdrowie człowieka, ale z drugiej strony, powszechnie występujące zanieczyszczenia skutecznie zniechęcają konsumentów do jedzenia ryb.

Zalecenia

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej w najnowszych Zaleceniach Zdrowego Żywienia podaje wskazówki jak w **3 krokach** wprowadzić stopniowo ryby do swojej diety:

Krok 1 – zjedz rybę raz w tygodniu, najlepiej tłustą (np. łosoś, śledź, morszczuk)

Krok 2 – jedz ryby 2 razy w tygodniu, w tym przynajmniej raz rybę tłustą

Krok 3 – jedz różnorodne tłuste ryby 2 razy w tygodniu.

Stopniowanie nie pojawia się w nich przypadkowo, gdyż właśnie w taki sposób kształtuje się trwałe nawyki żywieniowe. WHO zaleca spożycie 1-2 porcji ryb na tydzień, co wiąże się z ochroną przeciw chorobie wieńcowej serca czy zawałowi. Porcja ryb powinna dostarczać od 200-500 mg **kwasów EPA i DHA**. W praktyce jest to już 100 g kawałek łososia, 100 g pstrąga, 150 g mintaja i dorsza czy 100 g makreli świeżej lub wędzonej.

Rtęć i dioksyny

Przeciętny Polak o masie ciała 70 kg może przyjąć dawkę 0,12 mg rtęci tygodniowo bez żadnych konsekwnecncji dla zdrowia, co przekłada się na ponad 2 kg łososia bałtyckiego na tydzień lub ponad 11,5 kg mintaja. Łosoś bałtycki nie wypada pod tym względem niestety najlepiej, ponieważ aby nie przekroczyć poziomu dioksyn + DL-PCB tygodniowo, można spożyć go już zaledwie 105 g. Znacznie lepiej wypadają takie ryby jak pstrąg, mintaj czy sola, które spożywane odpowiednio w ilościach od 2,5 kg, do niemalże 33 kg na tydzień, nie spowodują przekroczenia norm na dioksyny + DL-PCB.