

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



[Strona główna](#) > [Start](#)

Ryby - które gatunki warto spożywać

Tradycja nakazuje w dniu Wigilii od rana pościć, a późnym popołudniem skosztować karpia i śledzia. Ryby są nie tylko smaczne - choć nie wszyscy je lubią, ale i zdrowe. To prawda znana i powtarzana od dawna. Ale czy na pewno? Czy rzeczywiście każdy gatunek ryb jest zdrowy i godny polecenia?



Panga, tilapia

To ryby słodkowodne, chude, o małej zawartości białka i znikomej ilości kwasów omega-3 oraz witamin A, E i D. Mają neutralny smak, więc chętnie sięgają po nie osoby, które nie przepadają za rybami. Problem w tym, że do Polski trafiają głównie ryby pochodzące z wietnamskich (panga) i chińskich (tilapia) hodowli i to one budzą zastrzeżenia. Złe warunki chowu (duże zagęszczenie w często zanieczyszczonych akwenach), stosowanie antybiotyków, środków bakteriobójczych, hormonów i pasz z rybiego tłuszczu, w którym gromadzą się toksyny, i niewielka wartość odżywcza przemawiają za tym, żeby jeść je z umiarem,

wybierając małe sztuki.

Ryba maślana

To określenie handlowe kilku gatunków ryb morskich (rudderfish, escolar, oilfish). Jest bardzo tłusta, bogata w białko oraz witaminy A, E i D (wielokrotnie ich więcej niż w rybach bałtyckich). Niestety, zawiera też dużo kwasu oleinowego - składnika niestrawnych i nieprzyswajalnych przez człowieka estrów woskowych (wchodzą w skład wydzieliny gruczołów łojowych). Osoby, które jadają tę rybę regularnie, mogą mieć bóle brzucha, wymioty i biegunkę - ich jelita wyścięła bowiem nieprzyswajalny tłuszcz. Ryby maślanej nie zaleca się dzieciom, osobom starszym i kobietom w ciąży.

Okoń nilowy

Jest chudy, bogaty w białko i witaminę A. Zawiera niewiele kwasów omega-3, za to sporo nasyconych kwasów tłuszczowych, zwłaszcza kwasu palmitynowego, który może wpłynąć na zwiększenie produkcji przez wątrobę złego cholesterolu (LDL). Dlatego

z jedzeniem tej ryby nie należy przesadzać, choć zawartość substancji toksycznych w mięsie okonia nilowego jest wielokrotnie niższa od dopuszczalnych.

Sum afrykański

Jest średnio tłusty, bogaty w białko i witaminę E. Zawiera dużo kwasów nasyconych, zwłaszcza palmitynowego, oraz niewielką ilość kwasów omega-3. Osoby z podwyższonym poziomem cholesterolu powinny ograniczyć ją w diecie. Pod względem zawartości substancji toksycznych jest bezpieczna.

Łosoś

To jedna z najtłustszych ryb zawiera aż 4,79 g w 100 g części jadalnej wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (ponad 30 razy więcej niż dorsz), dużo witamin A, D, E i B, jodu i potasu. Najlepsze są łososie wolno żyjące - pacyficzne i atlantyckie. Na naszym rynku dominuje jednak hodowlany łosoś norweski (różowe mięso), który zawiera więcej związków szkodliwych niż dziko żyjący,

jednak poziom zanieczyszczeń sprzedawanych u nas łososi hodowlanych jest dużo niższy, niż przewidują normy. Więcej szkodliwych związków ma łosoś bałtycki.

Tuńczyk

Ma 0,83 g kwasów omega-3 w 100 g. Najsmaczniejszy jest tuńczyk biały, czerwony może mieć więcej metali ciężkich i dioksyn z uwagi na długość życia ryby. Konserwy zwykle zawierają mięso czerwone. Dlatego jak najrzadziej powinny je jeść kobiety w ciąży i dzieci .

Pstrąg

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. Na wartość mięsa wpływa skład paszy, czasem hodowcy dodają karotenoidy - wtedy ryba ma intensywniejszy kolor. Najlepiej wybierać okazy niezbyt duże.

Karp

Żyje w stawach i wodach wolno płynących. Ale większość z nich pochodzi z hodowli. Najbardziej ceniony jest karp królewski. Ma różowawe mięso i niewiele łusek. Karpie można jeść bez obaw produkcja ryb w naszych warunkach odznacza się niskim poziomem intensywności, co nie wpływa niekorzystnie na jakość mięsa.

To nieprawda, że wszystkie ryby są zdrowe. Niektóre mają niewielką wartość odżywczą, te żyjące w brudnych wodach zawierają toksyny, a hodowane - antybiotyki. Dlatego radzimy ci, jak kupować ryby, żeby wybrać te najlepsze.

Źródło: www.mp.pl

<https://laboratoria.net/home/15954.html>

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski](#)

[Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy