Akceptuję
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

Wigilijny karp wyjdzie nam na zdrowie

Najzdrowsza ryba to świeża ryba. Dlatego warto kupić karpia na ostatnią chwilę, w wigilijny poranek - *Rozmowa z dr inż. Joanną Bajerską, dzięki uprzejmości: http://poznan.gazeta.pl*

Katarzyna Antoniak: Na wigilijnym stole króluje karp, przyrządzany na wiele sposobów. Czy postne potrawy na bazie tej ryby są zdrowe?

Dr inż. Joanna Bajerska, dietetyk, adiunkt w Zakładzie Dietetyki Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu: Większość z nas nie wyobraża sobie Wigilii bez karpia. Zazwyczaj na świątecznym stole pojawia się pod różną postacią: karp gotowany, smażony, pieczony, faszerowany oraz karp w galarecie. I dobrze, bo karp to zdrowa ryba, zawierająca około 5-6 proc. tłuszczu, jest również cennym źródłem łatwo przyswajalnego, pełnowartościowego białka, witamin z grupy B, witaminy D, magnezu, selenu, potasu czy cynku.

Karp zawiera stosunkowo niewiele szkodliwych dla zdrowia nasyconych kwasów tłuszczowych, natomiast jest cennym źródłem kwasów jednonienasyconych i wielonienasyconych, które chronią przed chorobami serca oraz zwiększają odporność organizmu.

Dawniej karp pływający w wannie nie tylko cieszył dzieci , ale był wręcz symbolem świąt. Dziś, z braku czasu lub warunków do humanitarnego przechowywania i zabijania ryb, coraz częściej decydujemy się na zakup karpi filetowanych, a czasem nawet - by nie biegać po sklepach na ostatnią chwilę - mrożonych. Czy taka ryba z mrożonki jest równie wartościowa jak ta prosto z wody?

- Potrawy przygotowane ze świeżych ryb charakteryzują się lepszym aromatem i smakiem. Ryby świeże powinny być spożyte w dniu, w którym były kupione, a surowe w lodówce można przechowywać najwyżej 24 godziny. Dodatkowo, kupując całą rybę, należy pamiętać, że blisko połowę jej masy stanowią odpadki.

Jak najlepiej przyrządzać rybę, by była nie tylko smaczna, ale i zdrowa - na patelni, w galarecie, po grecku, w postaci zupy rybnej, a może jeszcze inaczej?

- Najmniej kaloryczną, lekkostrawną i zachowującą najwyższą wartość odżywczą jest ryba przygotowana na parze lub pieczona na grillu czy w folii. Godną polecenia potrawą jest także ryba w galarecie - jedna porcja dostarcza zaledwie 130 kcal. Warto również przyrządzić rybę po grecku. Potrawa ta, pod warunkiem, że ryba przygotowana jest bez panierki, należy do potraw niskokalorycznych, a dodatek warzyw (marchew, pietruszka, seler, por oraz pomidory) dodatkowo zwiększa jej wartość odżywczą.

Drugą, zaraz po karpiu, najpopularniejszą rybą wigilijną jest śledź, często przyrządzany w śmietanie lub oleju, czyli na tłusto i kalorycznie. Mimo to śledzia uznaje się za wartościową rybę. Dlaczego?

- Chociaż śledzie należą do ryb tłustych, są również źródłem cennych żywieniowo kwasów tłuszczowych omega 3 (porcja 100 g dostarcza aż 1,2 g). Odpowiednie spożycie tych kwasów (1-1,5 g/dzień) korzystnie wpływa na prawidłowe funkcjonowanie układu krążenia, nerwowego - w szczególności mózgu i siatkówki oka - oraz układu immunologicznego. Śledzie są również dobrym źródłem pełnowartościowego białka, witaminy D, witamin z grupy B, cynku i miedzi. Jednak należy pamiętać, że śledź, zwłaszcza solony, jest bogaty w sód, zatem powinny go unikać osoby cierpiące na nadciśnienie tętnicze.

Z uwagi na wysoką zawartość tłuszczu, śledzie należą do produktów ciężkostrawnych. Dlatego lepiej podawać śledzia marynowanego, z jabłkami i cebulą lub śledzia w sosie musztardowym, aniżeli dodatkowo okraszonego olejem lub śmietaną. Polecaną i smaczną potrawą, uwzględniającą w swoim składzie śledzie, jest również sałatka, w której naprzemiennie ułożone są warstwy: ogórków

kiszonych, buraczków, gotowanych jajek oraz śledzi. Przykładowo 100 g solonego śledzia dostarcza ok. 220 kcal, a taka sama porcja śledzia w oleju ok. 340 kcal.

Karp kontra śledź - który zdrowszy i bogatszy w wartości odżywcze? - Karp jest rybą słodkowodną, natomiast naturalnym środowiskiem śledzia są słone akweny wodne. Zgodnie z zaleceniami żywieniowców i dietetyków, powinniśmy jeść ryby, zarówno morskie, jak i słodkowodne, przynajmniej dwa razy w tygodniu. Równocześnie, zasiadając przy wigilijnym stole, trudno debatować o wyższości śledzia nad karpiem lub karpia nad śledziem. Oba gatunki ryb posiadają wiele cennych żywieniowo, wzajemnie uzupełniających się składników odżywczych. Dlatego podczas kolacji wigilijnej warto skosztować niewielkich porcji zarówno karpia, jak i śledzia.

Tradycja nakazuje w dniu Wigilii od rana pościć, a późnym popołudniem skosztować nie tylko karpia i śledzia, ale aż 12 potraw

- Mimo że tradycja tak nakazuje, przed wieczerzą wigilijną nie powinniśmy zanadto pościć. Całodniowa głodówka spowoduje, że wieczorem zasiadając do wigilijnej kolacji głodni, zjemy o wiele więcej aniżeli wynika ze zdrowego rozsądku i zapotrzebowania energetycznego. Dodatkowo wadą głodzenia się jest osłabienie organizmu.

Zaleca się, aby przed wieczerzą wigilijną zjeść lekkie śniadanie , nie zaszkodzi także w ciągu dnia sięgnąć po przekąskę w postaci owoców lub niskotłuszczowych przetworów mlecznych. Dzięki temu unikniemy pojawienia się nadmiernego apetytu, a podczas kolacji wigilijnej będziemy mogli delektować się smakiem niewielkich porcji niemal wszystkich przygotowanych przez nas potraw.

Warto pamiętać, że wieczerza wigilijna składająca się z małych porcji barszczu z uszkami, karpia smażonego, pierogów, kapusty z grzybami, śledzia oraz klusek z makiem, to zestaw dostarczający bez mała 1500 kcal, czyli ok. 3/4 dziennego zapotrzebowania energetycznego dorosłego człowieka.

Rozmawiała Katarzyna Antoniak

Cały tekst: http://poznan.gazeta.pl/poznan/1,36037,10863421,Wigilijny_karp_wyjdzie_nam_na_zdrowie.html#ixzz2FOLBTWxE

https://laboratoria.net/home/15956.html
Informacje dnia: Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026 Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026 Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji Ruszyła rejestracja na LABS EXPO 2026 Co jeść, gdy mróz ściśnie, czyli o tak zwanym comfort food Odmrożenia – co robić? Mikrobiom a ból pleców Szczepienia mogą dawać więcej korzyści Piramida kontrowersji

Partnerzy