STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Úprava ryb výrazně ovlivňuje obsah omega-3 MK a dalších cenných živin

Na konferenci výživářů v Teplicích se také v kuloárech diskutovalo o kulinární úpravě ryb, z hlediska obsahu omega-3 MK a minerálních látek. Rozdíly mohou být opravdu velké. Provedli jsme experiment, ve kterém jsme zhodnotili kulinární přípravu pstruha duhového (zakoupeno v řetězci LIDL). Kulinárně jsme jej upravili obvyklým grilováním a pečením. Otázka byla, co lidem více chutná a jaký je obsah cenných látek.

Výsledky byly zajímavé. Více chutnal grilovaný pstruh, měl také vyšší hodnoty živin pro konzumenta. Není tedy jedno, jak se ryby v kuchyni připraví. Pokud se konzumuje pouze čisté maso, podstatně se sníží příjem cenných živin.

Na 100 g celého pstruha připravovaného na kontaktním grilu, kdy je možno zkonzumovat celé tělo (svalovinu, kůži, kosti), se nachází o cca 60 % více EPA a DHA než na 100 g čisté svaloviny. Pokud bychom srovnávali příjem z jedné porce (=1 ks) pstruha, pak by v případě jeho celé konzumace spotřebitel přijal cca o 140 % více EPA a DHA.

Na 100 g celého pstruha připravovaného na kontaktním grilu, kdy je možno zkonzumovat celé tělo (svalovinu, kůži, kosti), se nachází v porovnání s čistou svalovinou:

9x více vápníku,

3x více fosforu,

1,3x více selenu,

1,2x více draslíku,

4x více zinku.

Kůže je na prvky bohatší než svalovina.

Detaily jsou popsány v info-grafice.

Infografika_pstruh.pdf (419.98 KB 14.10.2020 10:57)

J.Ruprich a kol., CZVP SZÚ, Brno, 14.10.2020