



Jsou mořské plody stejně zdravé jako běžné mořské ryby?

Obecně platí, že ryby jsou velmi zdravou potravinou. Obsahují kvalitní bílkoviny. Třeba losos nebo jiné tučné ryby obsahují dostatek omega-3 cenné tuky. Jistě nebudete často jíst pravidelně třeba maso mečouna nebo další druhy, o nichž je známo, že obsahují rtuť. Takové ryby jistě často nejíte, ale občas prostě můžete. Platí to i pro měkkýše a koryše, jako jsou třeba chobotnice nebo krevety. Běžně se prodávají mořské mušle (třeba slávky). Možná občas ochutnáte i humra. Pro snadnější srovnání jsme se rozhodli sjednotit množství ryb a mořských plodů na porci 85 gramů. Je to malá velikost porce, spíše pro děti. Dospělí mají porce 2-3x větší.

Omega-3 mastné kyseliny a měkkýši, koryši, krabi

Pokud jíte studenovodní ryby, jako je losos, kvůli omega-3, pak měkkýši a koryši nemusí být jejich obsah z hlediska omega-3 mastných kyselin menší. Krevety a třeba slávky obsahují jen velmi málo omega-3. Kalamáři, krabi a ústřice mají obvykle asi čtvrtinový obsah omega-3 oproti lososu z akvakultury. Středně velká porce mořských plodů o velikosti 170 g vám dodá asi gram omega-3, což není vůbec špatné.

Bílkoviny v jídelníčku

Pokud hledáte bílkoviny, pak si vystačíte s krevetami nebo různými mořskými škeblemi. V přepočtu na gramy jsou na tom skoro stejně jako losos (škeble jsou na tom trochu hůř). Pokud to ale s bílkovinami myslíte opravdu vážně, dejte si třeba chobotnici. Má dostatek bílkovin, jako běžné ryby.

Cholesterol

Nasycené tuky mají na hladinu cholesterolu v krvi větší vliv než samotný cholesterol, který si organizmus sám i vytváří. V živočišných potravinách je běžně cholesterol. Přesto jsou někteří lidé, kteří snědí velké množství živočišného tuku a s ním také cholesterolu. To výrazně ovlivňuje jejich hladinu cholesterolu v krvi. Problémem by mohla být častá konzumace krevet, které mají často okolo 170 mg cholesterolu, u kalamárů dokonce často 220 mg na 85 g malou porci. Ale pozor, škeble, krabi, mušle nebo ústřice mohou hladinu cholesterolu i trochu snížit. Částečně proto, že obsahují sloučeniny zvané **steroly**, které brání vstřebávání cholesterolu.

Energetická hodnota jídla - počítání kalorií

Počet kalorií se samozřejmě zvyšuje u všeho, co je obalené v mouce, ve strouhance a pak smažené. Většina koryšů a měkkýšů je poměrně nízkokalorická. Například u vařených krevet je na porci 85 g asi 90 kcal. V nutričních tabulkách si jednoduše srovnáte kalorické hodnoty (viz internet).

Zajímavosti z výživy

Mezi mořskými plody se vyskytují některé nutriční zajímavosti. Ústřice jsou pravděpodobně nejlepším zdrojem zinku, který můžete v potravinách najít. Někteří mlži obsahují velké množství železa a vitamínu B12. Koryši jsou přeborníci v dodávkách cholinu, který urychluje syntézu acetylcholinu, neurotransmiteru



důležitého pro paměť a ovládání svalů.

Pozor na toxiny

Kromě nutričních kladů a záporů mají mořské plody i další problémy. Problémem mohou být toxiny. Červenohnědé mořské organismy, zvané [dinoflageláty](#), vytvářejí toxiny. Hromadí se pak v mnoha různých mořských druzích, včetně škeblí, mušlí a hřebenatek, ale i dalších, včetně krabů. Pokud sníte některé měkkýše obsahující vysokou koncentraci toxinu, onemocníte paralytickou otravou. Toto onemocnění může být i smrtelné. Způsobuje stav nazývaný "neurotoxická otrava měkkýši". Příznaky paralytické otravy z měkkýšů jsou ale v praxi obvykle mírné. Příznaky jsou často necitlivost, brnění, které mohou být následovány bolestí hlavy, závratěmi nebo podivným pocitem vznášení. Toho se asi u nás doma moc nebojíme. Spíše se můžete setkat s otravou v zahraničí. Podobně druh mikroskopické řasy zvané [Pseudo-nitzschia](#) (EN) produkuje toxiny, které také mohou způsobovat podobnou otravu z měkkýšů.

Informace o alergiích

Lidé mohou onemocnět i z konzumace mořských plodů také kvůli alergiím. [Předpokládá se, že asi 2 % dospělých osob trpí potravinovými alergiemi](#), přičemž alergie na korýše a měkkýše patří mezi nejčastější. Reakce se liší. Bývají spíše závažné. V lékařských časopisech se objevují zprávy o případech, kdy korýši způsobili [anafylaktický šok](#) a dokonce známe i určitých počet úmrtí. Někteří lidé jsou alergičtí na krevety a další korýše, ale ne na měkkýše a naopak. Existuje však i značné překrývání u různých osob. Z praktického hlediska se lidem, kteří jsou alergičtí na jeden druh měkkýšů nebo korýšů, se doporučuje, aby se vyhýbali preventivně všem.

Zdroj: Harvard Medical School, 2022; Wikipedia; Wiky; (pozn. korekce textu)

prof.J.Ruprich, CZVP SZÚ, 2.8.2022