

České Budějovice, 14. prosince 2020

Posilte svou imunitu pravidelnou konzumací ryb

O zaručeném zdroji vitamínu D se v poslední době čím dál více hovoří v souvislosti s posílením imunity.

Nové výsledky Centra zdraví, výživy a potravin Státního zdravotního ústavu (CZVP SZÚ) potvrzují, že méně než 1 % osob ve věku 18-90 roků naplní svou potřebu vitamínu D z obvyklé české stravy. Právě to představuje negativní vliv na zdraví zejména přes podzim a zimu, kdy je nedostatek UV záření. Kůže si tak nedokáže vyrobit dostatečné množství vitamínu D, které by pokrylo požadovanou denní potřebu. Lidé pak mají několik možností, jak vitamin D tělu dodat, ať už se jedná o syntetické doplňky stravy nebo méně známé využití potravin, které byly o tento vitamín obohaceny – fortifikovány. Nejpřirozenější cestou ale zůstává pokrýt zbývající deficit pravidelnou konzumací čerstvých potravin bohatých na jeho obsah.

A které to jsou? Z hlediska obsahu patří ryby mezi nejbohatší přírodní zdroje vitamínu D. Ruku v ruce zdravému modernímu životnímu stylu by měla jít i konzumace lehkých, snadno stravitelných potravin. A právě ryby toho mohou být zdárným příkladem. Podle odborníků na lidskou výživu je optimum spotřeby kolem 17 kg ryb na osobu a rok. V České republice je spotřeba ryb několikanásobně nižší, dlouhodobě stagnuje na hodnotě 4-5 kg na osobu a rok. Z tohoto množství činí spotřeba tuzemských sladkovodních ryb u nás 1,3 kg na osobu ročně (při započítání ryb získaných chovem včetně úlovků ryb na udici).

Výsledky studie dietárního přívodu vitamínů D pro dospělou populaci v ČR prokázaly, že u osob s nejvyšším zjištěným přísunem vitamínu D tvořily ryby a rybí výrobky jeho nejvýznamnější zdroj (> 50 %). Zde je důležité upřednostnit především konzumaci tučných druhů ryb, protože nositelem vitamínu D je rybí tuk, nikoliv svalovina.

Zajímavé srovnání obsahu vitamínu D v rybách a rybích olejích přináší tabulka – Databáze složení potravin (SZÚ). Z té vyplývá, že nejvyšší obsah vitamínu D se nachází v oleji z tresčích jater. **Co je ale nadmíru pozitivní, je jeho vyšší obsah v nejčastěji u nás konzumovaných sladkovodních rybách, a to kaprovi i pstruhovi!** Především kapr, tato mnohými lidmi opomíjená ryba, má ve srovnání s běžně dostupnými mořskými rybami (např. lososem, štikozubcem, mořským vlkem, pražmou, treskou a dalšími) výrazně vyšší obsah vitamínu D. Spolu s přihlédnutím k značnému podílu omega 3 mastných kyselin můžeme o naší nejrozšířeněji hospodářsky chované rybě směle hovořit jako o nutričně, dietologicky a zdraví prospěšné „regionální“ potravíně, která by si jistě zasloužila mnohem větší pozornost, než pouze v období vánočních a velikonočních svátků. Jako u každé kvalitní suroviny je i zde velice důležitá úprava, kterou nesmíme podcenit. Kvalitní surovina si bezesporu zaslouží správné zacházení, a to od počátečního zpracování, uchování až po finální úpravu.

Pro zajímavost lze zmínit, že i když vitamin D řadíme mezi teplotně rezistentní až do teploty 180°C, je rychlá a šetrná finální úprava pro kapra klíčová. Díky ní tak u ryb dochází k minimálním ztrátám vitamínu D - max. do 10 %,

zatímco u hovězího či kuřecího masa ztráty tepelnou pravou dosahují až 20 % (J. Kašpar, Ústav akvakultury FROV JU v Č. Budějovicích).

Rozhodnete-li se tedy opravdu významným způsobem podpořit svou imunitu a zdravý životní styl, konzumujte naše ryby (např. kapra, pstruha) pravidelně, a to minimálně 2 x týdně. Výrazně tím podpoříte nejenom Vaše zdraví, ale zároveň i jeden z klenotů naší země – české rybářství.

Databáze složení potravin		© Ruprich, J. a kol., 2020, CZVP SZÚ						
vit A ug/IU vit D ug/IU (u ryb je vitamin D3) vit E mg/IU	0,3 ug = 1 IU = 0,6 ug beta karotenu 10 ug = 400 IU 0,67 mg = 1 IU (alfa-tokoferol)	Vitaminy			Omega 3 mastné kyseliny			
		A ug	D (2+3) ug	E mg	hodnoty na 100 g potravin			
Food	Potravina				20:5 EPA g	22:5 DPA g	22:6 DHA g	18:3 ALA g
Fish oil, herring	olej ze sledě	0,00	x	x	6,27	0,62	4,21	0,76
Fish oil, menhaden	olej ze sleďovitých ryb	0,00	x	x	13,17	4,92	8,56	1,49
Fish oil, salmon	olej z lososa	0,00	x	x	13,03	2,99	18,23	1,06
Fish oil, sardine	olej ze sardinek	0,00	8,30	x	10,14	1,97	10,66	1,33
Fish oil, cod liver	olej z tresčích jater	30000,00	250,00	x	6,90	0,94	10,97	0,94
Fish, carp, raw	kapr	9,00	24,70	0,63	0,24	0,08	0,11	0,27
Fish, tuna, light, canned in oil, drained solids	tuňák v oleji	23,00	6,70	0,87	0,03	0,00	0,10	0,07
Fish, sardine, Atlantic, canned in oil, drained solids with bone	sardinky v oleji	32,00	4,80	2,04	0,47	0,00	0,51	0,50
Fish, haddock, raw	treska haddock	17,00	0,50	0,45	0,04	0,01	0,09	0,00
Fish, pollock, raw	treska polloc	3,00	0,20	0,49	0,05	0,01	0,12	0,00
Fish, cod, Atlantic, raw	treska atlantická	12,00	0,90	0,64	0,06	0,01	0,12	0,00
Fish, salmon, pink, raw	losos	35,00	10,90	0,40	0,18	0,05	0,33	0,05
Fish, trout, rainbow, farmed, raw	pstruh farmový	84,00	15,90	2,34	0,22	0,09	0,52	0,06
Fish, trout, rainbow, wild, raw	pstruh divoký	19,00	x	x	0,17	0,11	0,42	0,12
Fish, pike, northern, raw	štika	21,00	2,50	0,20	0,03	0,01	0,07	0,02
Fish, tuna, fresh, skipjack, raw	tuňák syrový	16,00	x	x	0,07	0,01	0,19	x

Zdroj: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/175156/nutrients>

Tabulka: Databáze složení potravin (SZÚ)