



Warszawa, 07.12.2017 r.

## **Pomyśl czule o rybie, zwłaszcza zimą!**

**Jeść ryby czy nie jeść - oto jest pytanie. Sprzeczne informacje docierające z różnych źródeł raz przekonują, że powinniśmy je spożywać regularnie, innym razem straszą metalami ciężkimi. Jak poradzić sobie w gąszczu sprzecznych informacji? Katarzyna Zadka, ekspert ds. żywienia w programie edukacyjnym „Żyj smacznie i zdrowo”, przekonuje, że korzyści dla organizmu człowieka wynikające ze spożycia ryb przewyższają zagrożenia związane z obecnością w nich zanieczyszczeń.**

*Każdy z nas powinien spożywać ryby przynajmniej dwa razy w tygodniu, ponieważ zawierają bardzo dobrze przyswajalne białko, cenne dla układu krążenia, mózgu i wzroku kwasy tłuszczowe omega-3 oraz witaminy, w tym witaminę D, której brakuje wszystkim Polakom. To także źródło cennego jodu niezbędnego do prawidłowej pracy tarczycy. Eksperci Światowej Organizacji Zdrowia są zgodni, że korzyści płynące ze spożycia ryb przewyższają ryzyko związane z obecnością w rybach zanieczyszczeń. Wybierając ryby na rodzinny obiad, warto zwrócić uwagę na miejsce ich połowu, a także gatunek. Mniejsze stężenie zanieczyszczeń pochodzących ze środowiska znajduje się w rybach roślinożernych, małych, żyjących krótko w otwartych morzach i oceanach. Kobiety w ciąży powinny unikać miecznika, rekina i tuńczyka – tłumaczy Katarzyna Zadka. Polacy nadal jedzą bardzo mało ryb. Zaledwie 7% Polaków spożywa porcję ryby dwa razy w tygodniu, co plasuje nas na szarym końcu w europejskich rankingach. Wynika to często także z braku pomysłu na przyrządzenie ryby w smaczny sposób. Warto jednak dać rybie szansę, bo odpowiednio przygotowana może podbić serca i podniebienia nawet wymagających smakoszy.*

### **Ryba rybie nierówna – jakie ryby warto spożywać?**

*Ryby dzielimy na ryby chude i tłuste. Te pierwsze dostarczają nam głównie cennego białka, natomiast drugie przede wszystkim dobroczynnych tłuszczów i witaminy D. Zarówno ryby chude, jak i tłuste są cennym składnikiem jadłospisu. Polscy dietetycy zalecają spożycie ryb tłustych, ponieważ w naszej rodzimej diecie znacznie częściej brakuje dobrej jakości tłuszczów i witaminy D niż białka, którego źródłem jest również mięso i nabiał – mówi Katarzyna Zadka. Do ryb chudych zaliczamy m.in. dorsza, okonia, szczupaka i sandacza; natomiast do tłustych np.: śledzia, łososia, czy makrelę i sardynki. Dobre tłuszcze i witamina D, zawarte w rybach tłustych, sprzyjają budowaniu odporności i chronią nas przed przeziębieniami, dlatego warto je spożywać zimą. Wszystkie ryby powinny być podawane w formie gotowanej, duszonej lubi pieczonej, ponieważ smażenie, zwłaszcza w panierce, zaburza korzystny układ tłuszczów w daniu rybnym. Smaczną propozycją jest także ryba z grilla, która zyska na atrakcyjności obficie obłożona aromatycznymi ziołami tj. rozmaryn, tymianek i skropiona cytryną.*



## **Przyjaciele i wrogowie, czyli z czym warto łączyć rybę, a czego unikać**

Łącząc ryby z roślinami krzyżowymi, czyli kalafiolem, brukselką czy kapustą, ograniczamy przyswajalność zawartego w nich jodu. Takie połączenie nie jest szkodliwe, ale powinny unikać go osoby z chorobami tarczycy, szczególnie wrażliwe na niedobory jodu. Ryb nie poleca się łączyć również z olejem słonecznikowym ani kukurydzianym, ponieważ są one bogate w tłuszcze omega-6 ograniczające przyswajanie kwasów tłuszczowych omega-3 zawartych w rybach.

## **Ryba dla najmłodszych**

Ryby warto wprowadzać do diety jak najwcześniej. Jeśli dziecko nie ma objawów alergii pokarmowej, a lekarz pediatra nie widzi przeciwwskazań zdrowotnych, można zrobić to już około siódmego miesiąca życia. Warto zaczynać od niewielkich ilości, najlepiej gotowanej ryby podanej z jedzeniem, które dziecko już zna i lubi, na przykład zupki warzywnej. Dla starszego dziecka najlepiej przygotować coś nie tylko zdrowego i smacznego, ale też atrakcyjnego pod względem wizualnym, gdyż nie od dziś wiadomo, że najmłodszy „jedzą oczami”. Świetnym pomysłem mogą okazać się kolorowe ryбно-warzywne szaszłyki lub zapiekanka. Dla dzieci warto wybierać ryby o łagodniejszym aromacie, by charakterystycznym zapachem nie odstraszyć niejadka. Co istotne, podawanie dziecku ryby od najmłodszych lat, może ustrzec je przed chorobami cywilizacyjnymi w przyszłości, gdyż zapobiega rozwojowi miażdżycy czy nadciśnienia. Warto więc systematycznie i cierpliwie przekazywać dzieciom wiedzę na temat zdrowego żywienia, co jest najlepszą inwestycją w ich zdrowie.

\*\*\*\*\*

„Żyj smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach i szkołach podstawowych. Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przekazanie uczniom wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności. Do tej pory, w siedmiu edycjach „Żyj smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski, a w lekcjach uczestniczyło ok 800 000 uczniów.

Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu i dbałości o zdrowie Konsumentów.

**Patroni honorowi:** Minister Edukacji Narodowej, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Instytut Żywności i Żywienia.

## **Kontakt dla mediów:**

Irmina Dzyr-Rainka

[i-dzyr.rainka@synertime.pl](mailto:i-dzyr.rainka@synertime.pl), tel.: 514 810 666