

Dietetyczne walory karpia

- Jedz ryby. – Dlaczego? – Bo są zdrowe. No to co z tego? Nie lubimy rozkazów. Pora więc wytłumaczyć, dlaczego należy jeść ryby i to nie tylko od święta ale co najmniej dwa razy w tygodniu.

Nasze organizmy powstały i funkcjonują dzięki składnikom pobieranym każdego dnia z dietą. Jeżeli pożywienie nie jest pełnowartościowe, wcześniej lub później nasze ciało nie będzie mogło zbudować jakiejś komórki, wytworzyć jakiegoś związku, naprawić szkody lub obronić nas przed zatruciem lub zakażeniem (tak, to z pożywienia organizm produkuje sobie narzędzia do walki z toksynami i mikroorganizmami).

Mięso ryb zajmuje wyjątkowe miejsce na liście składników naszego pożywienia. Zaczynijmy od białka, które jest najwyższej jakości. Ta cecha jest szczególnie ważna obecnie, gdy Polacy coraz więcej kupują posiłków gotowych, w których mięso wysokiej jakości zastępowane jest gorszym, albo produktami nie-mięsnymi, o uboższym składzie aminokwasowym. A przecież nie wszystkie aminokwasy organizm człowieka może sam wytworzyć. Jeżeli mówimy o walorach dietetycznych ryb, natychmiast przypominają się nam reklamy suplementów diety zawierających tłuszcz rybi bogaty w unikalne kwasy tłuszczowe, tzw. kwasy n-3, sprzyjające naszemu zdrowiu. Istnieje nawet teoria mówiąca, że Homo sapiens wyewoluował na terenach przybrzeżnych Afryki, gdzie jego poprzednicy mieli dostęp do żywności morskiej będącej źródłem składników sprzyjających rozwojowi mózgu. Znaczenie ryb dla życia człowieka legło u podstaw promowanego na całym świecie programu „Pierwsze 1000 dni – od ciąży do 2 roku życia”; dzieci matek jedzących ryby w czasie ciąży i karmienia potem podające tę żywność dzieciom rozwijały się dużo lepiej zarówno fizycznie, jak i umysłowo.

Lista chorób, którym jedzenie ryb zapobiega i/lub wspomaga leczenie wydłuża się. Przede wszystkim ryby polecane są w profilaktyce chorób układu sercowo-naczyniowego, a więc nadciśnienia, choroby wieńcowej i zawału serca, udaru mózgu, chorób naczyń obwodowych, przewlekłej niewydolności serca, zaburzeniach rytmu serca, stanowiących obecnie najczęstszą przyczynę zgonów w krajach uprzemysłowionych (2 posiłki rybne na tydzień zmniejszają ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej aż o 25%!). Wiele prac naukowych dokumentuje pozytywną rolę w przeciwdziałaniu i leczeniu cukrzycy, czy różnych rodzajów nowotworów. Wykazano przeciwdziałanie osteoporozie, obniżenie ryzyka wystąpienia chorób demencyjnych wraz z chorobą Alzheimera. Ważną cechą jest łagodzenie stanów zapalnych będących przyczyną wielu innych chorób. Niedawno opublikowano wyniki badań dokumentujących obniżenie ryzyka utraty słuchu z wiekiem u kobiet spożywających regularnie (2 lub więcej razy w tygodniu) ryby.

Wiemy już, dlaczego należy jeść ryby. Ale dlaczego karpia? Przede wszystkim, dlatego, że jest to ryba hodowana w polskich gospodarstwach, w wodach śródlądowych. Wbrew utrzymującemu się nadal przekonaniu, wody śródlądowe są czystsze od morskich. Ponadto,

polские restrykcyjne przepisy środowiskowe wymuszają ściśle przestrzeganie przez hodowców zasad chroniących te wody. Spożywanie ryb hodowanych w czystej wodzie jest zdrowe i bezpieczne. Karp jest w Polsce najczęściej hodowany w sposób, który powinien zadowalać wszystkich obrońców środowiska naturalnego - żywi się naturalnym pokarmem stawu i jedynie w okresie największego żerowania dokarmiany jest pokarmem roślinnym (głównie zboża), w przeciwieństwie do ryb drapieżnych, które cały czas karmione są sztucznymi paszami. Trzeba jedynie kupować go z wiadomego źródła. Taki karp ma zawsze przyjemny smak. Żeby tego nie stracić, nie powinniśmy żywego karpia długo nosić bez wody i dostępu do powietrza – np. zawiniętego szczelnie w folię, gdyż wtedy pojawiają się obce posmaki wskutek działania kwasu mlekowego. A komu przeszkadza obecność ości, temu proponujemy pocięcie fileta, albo w specjalnej maszynie w sklepie rybnym, albo w domu, nożem (naciąć trzeba grzbietową i ogonową część fileta co ok. 0,4 cm bez przecięcia skóry).

Prof. dr hab. Krystyna A. Skibniewska,
Katedra Podstaw Bezpieczeństwa
Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie

Lokalna Grupa Rybacka Świętokrzyski Karp poleca wyśmienitą rybę na świąteczny stół

Zakup i przenoszenie żywego karpia ze sklepu do domu jest zgodne z polskim prawem.



Operacja współfinansowana przez Unię Europejską ze środków finansowych Europejskiego Funduszu Rybackiego zapewniającą inwestycję w zrównoważone rybołówstwo