



Čeští vědci vyšlechtili kapra se zdravým tukem

30. listopad 2011

Co vznikne, spojí-li své síly pražský Institut klinické a experimentální medicíny a Fakulta rybářství a ochrany vod Jihočeské univerzity? Kapr se zvýšeným obsahem omega-3 mastných kyselin. Zjednodušeně řečeno kapr se zdravým tukem. Nebylo přitom zapotřebí žádné šlechtění ani genetické modifikace. Jak tedy vědci postupovali?

„Docílili jsme toho krmením. Tradiční krmení kapra je založeno na obilí, které negativně ovlivňuje jeho přirozené složení tuku. Kapr, který je na přirozené potravě, zooplanktonu, má profil omega-3 mastných kyselin velmi příznivý. Naopak u kapra, který se krmí obilím, se profil trošku zhoršuje ve prospěch omega-6 mastných kyselin. Některé cereálie jsme tedy nahradili řepkou a lnem, které mají příznivý obsah omega-3 mastných kyselin, a to se projeví i na kvalitě jeho masa,“ říká docent Pavel Kozák, proděkan Fakulty rybářství a ochrany vod Jihočeské univerzity.

Podrobnosti o zkoumání účinků tohoto kapřího masa na lidské zdraví má docentka Věra Adámková, přednostka oddělení preventivní kardiologie Institutu klinické a experimentální medicíny: „Prováděli jsme dvouletou studii, kdy jsme sledovali konzumaci filetu z tohoto speciálně upraveného kapra u pacientů po kardiovaskulárních operacích. To znamená u lidí, kterým už jinak neumíme léčit ischemickou chorobu srdeční. Tito nemocní mají bezesporu vysoké riziko všech smrtelných komplikací kardiovaskulárních chorob.“

Studie se zúčastnili lidé v lázních, takže bylo možné zajistit všem stejné podmínky. To je základní požadavek na seriózní vědecký výzkum. Součástí studie byla i určitá forma placebo, říká docentka Adámková: „Byla kontrolovaná skupina, která jedla běžnou stravu, což znamená že v ní neměli tohoto kapra. Ti sloužili jako kontrola. Pokud jde o další hodnoty, všichni měli stejné aktivity, absolvovali stejnou lázeňskou léčbu, žádné další změny tam tedy nebyly.“

Kapr, kterého o Vánocích nejzte

Studie trvala dva roky. První výsledky se však objevily mnohem dřív, prozrazuje docentka Adámková: „Po zhruba čtyřech týdnech se prokázalo zlepšení tukových parametrů v krvi – to znamená snížení celkového cholesterolu, zlepšení triglyceridů a zvýšení ochranného cholesterolu. Trvalo to potom ještě půl roku, což je velmi důležité.“

Kapři se zvýšeným obsahem zdravých tuků nejsou určeni jen pro lázeňskou péči, ale objeví se i v běžném prodeji. Jak ale upozorňuje docent Pavel Kozák, jedna vánoční večeře z tohoto kapra našemu zdraví tolik neprospěje. Důležitý je totiž způsob přípravy – a samozřejmě bychom také zdravé potraviny měli jíst delší dobu.

„Řekněme si to na rovinu: tento kapr není určen na vánoční trh. Je to potravina nějakým způsobem vylepšená, přičemž tradiční příprava kapra o Vánocích je obalit ho ve strouhance a usmažit v lepším případě na oleji, v horším případě na sádle. Tím se veškerý efekt toho vylepšení smaže. Takže my doporučujeme na vánoce koupit klasického kapra. Po Vánocích v lednu si pak dát takzvanou očistnou kúru a dvakrát do týdne zařadit do jídelníčku tohoto zdravého kapra,“ vysvětluje docent Kozák.

„Optimální pro přípravu všech těchto pokrmů je jako základ řepkový olej, protože to je další velká součást omega-3 mastných kyselin,“ doplňuje docentka Adámková.

<https://radiozurnal.rozhlas.cz/cesti-vedci-vyslechtili-kapra-se-zdravym-tukem-6282522>

Zkoumavé čtení: systematické zavedení dílny čtení a oborového čtení do výuky na 2. st. základních škol /na víceletá gymnázia v ČR“, reg. č. CZ.02.3.68/0.0/0.0/19_076/0016346.

Projekt je financován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem ČR v rámci Operačního programu Výzkum, vývoj a vzdělávání.