



Mořské ryby – jsou lepší než sladkovodní?

Samozřejmě, že takto jednoduše se to říct nedá. Sladkovodní ryby jsou pro nás lokálně dobře dostupné, jsme na ně více zvyklí, a bezesporu i výtečně chutnají. A kapr na vánočním stole je nezlomná tradice! Ale mořské ryby mají oproti těm sladkovodním přece jen jednu velkou výhodu:

Mořské ryby – jsou lepší než sladkovodní?

10. 9. 2020

Mořské ryby jsou mnohem bohatější na Omega-3

Nenasycené mastné kyseliny jsou látky, které si tělo nedokáže samo vytvořit. Zároveň jsou naprosto klíčové pro mozek, srdce, zrak a spoustu procesů v těle. Jejich jediný zdroj je pro nás tedy potrava, a ze všeho nejvíc je najedeme právě v rybím tuku. Ale není ryba, jako ryba – každý druh obsahuje jiné množství Omega-3. Všeobecně platí, že mořské ryby mají Omega 3 o dost víc, než sladkovodní.

Roli hraje prostředí, kde ryba žije

Zjistilo se, že slanost a teplota vody má vliv na to, kolik Omega 3 ryby mají. Proto jsou nejlepší zdroj nenasycených mastných kyselin ryby jako losos, tuňák, sardinky nebo sledi. Žijí v chladných mořských vodách, a zároveň jsou to tučné druhy. Právě rybí tuk je na Omega-3 bohatější, než samotné maso. Naše české sladkovodní ryby mají v tomto ohledu bohužel smůlu – a ačkoli proběhly pokusy, kdy se vědci snažili ovlivněním vody o vyšší koncentraci omega 3 v rybím mase, příliš velký úspěch to nebyl.

Když nejíte ryby, zkuste rybí tuk

Dávno je pryč doba, kdy to byl odpudivý zážitek na lžičce. Rybí olej se dnes snadno užívá ve formě kapslí, které po rybách vůbec nejsou cítit. Doplnky stravy s rybím tukem lze rozhodně doporučit i těm, kteří mají ryby rádi. Abychom svému tělu poskytli dostatek Omega-3, měli bychom mít mořské ryby na talíři alespoň třikrát týdně. To se většině Čechů bohužel málokdy povede.

Omega 3 mají i mořské plody

Milovníci krevet, chobotniček a dalších darů moře dělají dobře, že pokrmy z nich konzumují. I ty totiž obsahují dostatek nenasycených mastných kyselin. Za zmínku stojí i mořské řasy. Pravda, ty jsou spíš ozvláštnění jídelníčku, ale zejména pro vegany mohou být cenným zdrojem živin.

<https://www.omegamarine.cz/blog/clanek/morske-ryby-jsou-lepsi-nez-sladkovodni>