**Dlaczego warto jeść ryby?**

**Ryby należy włączać do diety już od najmłodszych lat**

 **Według zaleceń WHO każdy z nas powinien jeść ryby regularnie, ok. 1-2 w tygodniu, niestety jak pokazują badania, tylko 4% Polaków wybiera rybę na obiad . Na zalecaną ilość ryb w diecie w szczególności powinny zwrócić uwagę kobiety w ciąży, kobiety karmiące piersią oraz rodzice najmłodszych dzieci. Mięso ryb stanowi źródło cennych składników odżywczych, przede wszystkim kwasów tłuszczowych omega-3, potrzebnych dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego, odpornościowego i krwionośnego. Warto wiedzieć dlaczego i jakie ryby najlepiej dostarczać organizmowi już od najmłodszych lat.**

**Jakie ryby są najlepsze dla kobiet w ciąży i najmłodszych dzieci?**

Ryby różnią się zawartością składników odżywczych. Na różnicew mięsie mają wpływ takie czynniki jak: gatunek czy rodzaj ich pożywienia. Ryby można podzielić na ryby morskie i słodkowodne, te pierwsze są bogatsze w kwasy tłuszczowe omega-3. **Dla przyszłych mam, w okresie intensywnego rozwoju dziecka, czyli już na początku wyjątkowego okresu 1000 pierwszych dni życia, najlepszym wyborem są przede wszystkim tłuste ryby morskie,** takie jak:

l **śledź** – jest dobrym źródłem kwasów omega-3 (2g w 100g mięsa), witaminy E, D i B, fosforu, potasu, wapnia i żelaza. W Polsce najpopularniejsze są śledzie z Atlantyku,

l **łosoś** – jest jedną z najtłustszych ryb, bo w swoim składzie zawiera aż 4,79g w 100g wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, posiada także dużą ilość witamin A, D, E i B, jodu oraz potasu. Najlepsze i najzdrowsze są łososie wolno żyjące – pacyficzne i atlantyckie[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52d87571828c61ba6c27ea32adec8c55&id=34192&typ=epr#_ftn1),

l **szprot** – tłusta, mała ryba posiadającą dużą ilość selenu i jodu. Razem z ośćmi dostarcza wapń, którego przyswajalność jest zwiększona dzięki obecności witaminy D[[2]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52d87571828c61ba6c27ea32adec8c55&id=34192&typ=epr#_ftn2),

W diecie najmłodszych należy unikać niektórych gatunków ryb, np. drapieżnych, żywiących się innymi gatunkami – mogą magazynować w swoim organizmie metylowe pochodne rtęci i inne zanieczyszczenia, niebezpieczne dla nie w pełni rozwiniętego organizmu niemowląt. Dlatego też żywność podawana najmłodszym powinna spełniać restrykcyjne normy bezpieczeństwa, dostosowane do potrzeb wrażliwych organizmów. **Dziecku nie powinno się podawać makreli, niektórych odmian tuńczyka, miecznika, ryby maślanej i okonia morskiego**[**[3]**](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52d87571828c61ba6c27ea32adec8c55&id=34192&typ=epr#_ftn3)**.** Tak jak w przypadku kobiet w ciąży, dla niemowląt najlepsze będą tłuste ryby morskie, wolno żyjące: śledź, halibut, łosoś i sardynka. By mieć pewność, że podajemy dziecku bezpieczną, wolną od zanieczyszczeń i dodatkowych substancji żywność, warto wybierać produkty przeznaczone dla niemowląt i małych dzieci, z oznaczeniem wieku na opakowaniu.

Kobiety w ciąży powinny również wystrzegać się ryb drapieżnych, a do jadłospisu włączać świeże tłuste ryby morskie i tak jak w przypadku dzieci – jeść je tylko po obróbce termicznej. Lepiej unikać ryb wędzonych i mocno przetworzonych – w postaci konserw czy paluszków, ponieważ zawierają wiele konserwantów i sztucznych dodatków.

**Wartości odżywcze ryb**

Ryby są nie tylko smaczne, ale i bardzo zdrowe. Dzięki wysokiej zawartości składników odżywczych, pozytywnie wpływają na organizm człowieka. Ryby w swoim składzie zawierają niezbędne do prawidłowego funkcjonowania:

l **Wielonienasycone kwasy tłuszczowe (m.in. omega-3)** mają bardzo duże znaczenie dla pracy układu sercowo-naczyniowego oraz układu nerwowego, mają wpływ na zmniejszenie ryzyka rozwoju nowotworów oraz pomagają zapobiegać rozwojowi chorób cywilizacyjnych m.in. nadciśnienia czy miażdżycy. Są również niezbędne do rozwoju siatkówki oka oraz mózgu dziecka.

l **Jod** jest elementem składu hormonów tarczycy mającym pośrednio wpływ na metabolizm, funkcjonowanie układu nerwowego i mózgu.

l **Witamina A** jest potrzebna do prawidłowego widzenia.

l **Witamina D** ma pozytywny wpływ na właściwą mineralizację kości, a jej niedobór może skutkować osteoporozą.

l **Selen** – antyoksydant, który zapobiega procesom starzenia oraz chroni przed nowotworami.

l **Wapń i fosfor** wpływają na pracę układu nerwowego, podtrzymują również równowagę kwasowo-zasadową.

l **Magnez** niezbędny do właściwego funkcjonowania układu nerwowego[[4]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52d87571828c61ba6c27ea32adec8c55&id=34192&typ=epr#_ftn4).

l **Tauryna** poprawia funkcjonowanie narządu wzroku, reguluje poziom cholesterolu we krwi[[5]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52d87571828c61ba6c27ea32adec8c55&id=34192&typ=epr#_ftn5).

W okresie świąt Bożego Narodzenia na polskich stołach króluje karp. Na ten gatunek ryby mogą skusić się kobiety w ciąży, ponieważ mięso karpia bogate jest w **pełnowartościowe białko, składniki mineralne, takie jak: potas, fosfor i magnez oraz witaminy z grupy B oraz A, D, E.** Ryby przyrządzane z myślą o kobietach ciężarnych powinno się przygotować na parze, piec lub gotować. Karp jest dosyć tłustą rybą oraz zawiera bardzo dużo drobnych ości, dlatego nie jest zalecana dla najmłodszych dzieci.

Więcej informacji na temat prawidłowego żywienia kobiet w ciąży, kobiet karmiących piersią oraz najmłodszych dzieci znaleźć można na stronie edukacyjnego programu 1000 pierwszych dni dla zdrowia:www.1000dni.pl.

[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52d87571828c61ba6c27ea32adec8c55&id=34192&typ=epr#_ftnref1) http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/ryby-ktore-gatunki-ryb-warto-spozywac\_37206.html.

[[2]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52d87571828c61ba6c27ea32adec8c55&id=34192&typ=epr#_ftnref2) http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/ryby-przeglad-najlepszych-dla-naszego-zdrowia\_39570.html.

[[3]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52d87571828c61ba6c27ea32adec8c55&id=34192&typ=epr#_ftnref3) Poradnik żywienia niemowląt, źródło: http://www.1000dni.pl/up/images/j19x32c42y8ehfr/poradnik-zywienia-niemowlat.pdf.

[[4]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52d87571828c61ba6c27ea32adec8c55&id=34192&typ=epr#_ftnref4) http://www.poradnikzdrowie.pl/zywienie/co-jesz/ryby-przeglad-najlepszych-dla-naszego-zdrowia\_39570.html.

[[5]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=52d87571828c61ba6c27ea32adec8c55&id=34192&typ=epr#_ftnref5) Prozdrowotne cechy składników chemicznych mięsa ryb. Źródło: http://docplayer.pl/1901665-Prozdrowotne-cechy-skladnikow-chemicznych-miesa-ryb.html