

Najzdrowsze ryby w sklepie - kupuj w puszcze bez obaw

Żeby odpowiedzieć na to pytanie, należy przyjrzeć się sposobowi produkcji konserw rybnych. Ryby w puszcze są formą ryby przetworzonej termicznie, więc kolokwialnie: jest to ugotowana ryba zamknięta w puszcze. Taka ryba zachowuje prawie wszystkie swoje właściwości, a szczelne zamknięcie w puszcze gwarantuje długi okres przechowywania bez możliwości zepsucia się. Oczywiście wysoka temperatura w pewnym stopniu redukuje ilość cennych składników, ale tak samo dzieje się w przypadku gotowania, pieczenia lub smażenia świeżej ryby w domu. Przy zakupie należy zwrócić uwagę na to, aby skład takiej konserwy był możliwie jak najkrótszy i bez zbędnych dodatków konserwujących. Ryby w oleju, oliwie czy sosie własnym oraz w sosie z pomidorami lub przyprawami są jak najbardziej w porządku. Nie należy również obawiać się metali ciężkich czy innych zanieczyszczeń, ponieważ żywność przed trafeniem na sklepowe półki zostaje dokładnie przebadana i dopuszczona do sprzedaży, gdy jest bezpieczna do spożycia. Warto zwrócić także uwagę na to, czy puszka nie jest uszkodzona lub wybrzuszona, co może spowodować zatrucie się taką konserwą. Minusem jest również duża zawartość soli w konserwach, dlatego powinny je rzadziej spożywać osoby muszące limitować udział sodu w swojej diecie. Zdecydowanie warto jeść ryby, oczywiście najlepiej świeże, natomiast można również bez obaw sięgać po wysokiej jakości puszki z dobrym składem.

Ryby w puszkach to niezwykle wartościowy, a często niedoceniany element codziennego jadłospisu, który stanowi doskonałą alternatywę dla przetworzonego mięsa, narażającego nas na choroby sercowo-naczyniowe. Wybór odpowiednich gatunków, takich jak sardynki, tuńczyk, łosoś, anchois, makrela czy śledź, pozwala w prosty i przystępny sposób dostarczyć organizmowi cennych składników odżywczych. Ryby z puszki coraz częściej zyskują uznanie w oczach dietetyków jako wartościowy i przystępny cenowo element codziennej diety. Regularne spożywanie tłustych ryb morskich wspiera zdrowie układu sercowo-naczyniowego, autoimmunologicznego.

Jednym z najzdrowszych wyborów są **sardynki**, które uchodzą za prawdziwą bombę witaminową. Te niewielkie ryby są wyjątkowo bogate w kwasy tłuszczowe omega-3, wspierające pracę serca i mózgu, a spożywane wraz z ośmi dostarczają pokaźną dawkę wapnia oraz witaminy D, co jest kluczowe dla zdrowia układu kostnego. Kolejną propozycją jest **tuńczyk**, ceniony przede wszystkim za bardzo wysoką zawartość pełnowartościowego białka przy stosunkowo niskiej kaloryczności. Stanowi on doskonałe źródło selenu, który pełni rolę silnego przeciwutleniacza, chroniąc komórki przed stresem oksydacyjnym. Na liście produktów polecanych nie może zabraknąć **łososia**, który w wersji



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT

puszkozowanej zachowuje większość swoich cennych właściwości. Jest on skarbnicą astaksantyny, czyli barwnika o działaniu przeciwzapalnym, a także kwasów tłuszczowych dbających o kondycję naczyń krwionośnych. Równie wartościowe, choć często niedoceniane, są anchois, czyli **sardele**. Ze względu na swój niewielki rozmiar znajdują się one na dole łańcucha pokarmowego, co sprawia, że kumulują znacznie mniej metali ciężkich niż większe drapieżniki, oferując jednocześnie skoncentrowaną dawkę zdrowych tłuszczów i minerałów. Zestawienie zamyka **makrela**, która jest jedną z najlepszych ryb pod kątem wspierania układu krążenia. Dzięki wysokiej zawartości kwasów wielonienasyconych pomaga w regulacji ciśnienia tętniczego oraz utrzymaniu odpowiedniego poziomu cholesterolu we krwi. Regularne sięganie po te różnorodne propozycje z puszki pozwala na szybkie i skuteczne wzbogacenie diety o składniki, które chronią nasz organizm przed chorobami cywilizacyjnymi, stanowiąc bezpieczną i zdrową bazę dla wielu posiłków. **Śledź** w puszcze dostarcza niezbędnych składników odżywczych wspierających zdrowie serca. Bogaty jest w kwasy tłuszczowe omega-3, które wspierają zdrowie serca, redukują stan zapalny i poprawiają funkcje mózgu, jest źródłem białka niezbędnego do wzrostu i regeneracji mięśni, zawiera niezbędne witaminy i minerały, jak witamina D, B12, wapń, selen, które wspierają ogólne zdrowie i samopoczucie, wapń, który wspiera zdrowie kobiet.



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie - ZIT