

Význam ryb je výživě.

Jana Dostálová, VŠCHT Praha, SPV

Stručně je zmíněna historie a současný stav konzumace ryb v České republice. Je popsán obsah jednotlivých živin obsažených v rybách (bílkoviny, tuky, vitaminy a minerální látky) a jejich význam v lidské výživě. Největší pozornost je věnována tuku vzhledem k jeho pozitivnímu působení v prevenci řady onemocnění, zejména nemocí srdce a cév. Je uvedeno složení mastných kyselin některých rybích tuků a výživová doporučení pro příjem mastných kyselin eikosapentaenové (EPA) a dokosahexaenové (DHA). Pozornost je věnována i rizikovým složkám obsaženým v rybách – přírodním toxickým látkám, mikroorganismům a chemickým kontaminantům. Jsou uvedeny příklady nálezů nadlimitních množství rtuti, mikroorganismů a histaminu v rybách hlášených v systému RASFF. Jsou zmíněna i možná rizika při přípravě pokrmů z ryb a skladování ryb.

Importance of fish in human nutrition

The history and present situation in fish consumption in Czech Republic is briefly described. The content of individual nutrients in fish (proteins, fats, vitamins and minerals) and their importance in human nutrition is described. The most attention is devoted on fat because fat has positive affect in prevention many diseases, mainly cardiovascular diseases. The composition of fatty acids of some fish fats and recommendation for intake of eicosapentaenoic (EPA) and docosahexaenoic (DHA) are presented. The risk components of fish – natural toxic compounds, microorganisms and chemical contaminants are mentioned as well. The examples of high amounts of Hg, microorganisms and histamine in fish from RASFF system are cited. The risks during fish dishes preparation and storage of fish are presented.