

Рибата в здравословното хранене и модерната кулинария у нас

Проф. д-р Донка Байкова

Рибата е източник на пълноценни белтъци, които не се различават от белтъците на месото на топлокръвните животни. Поради значително по-ниското съдържание на съединителна тъкан, белтъците на рибата по-лесно се смилат в стомашно-чревния тракт и по-бързо се усвояват, което я прави подходяща храна както за растящите деца и юноши, така и за възрастните хора.

Препоръката за среднодневна консумация на риба и рибни продукти възлиза на 30–40 g (или 13 kg годишно), което на практика означава най-малко едно-две рибни ястия седмично.

В действителност, фактичката консумация на риба и рибни продукти на глава от населението в България е една от най-ниските в света, а именно:

- в България – 4 kg/човек годишно;
- в Албания – 4 kg;
- в централна и източна Европа – 15–16 kg;
- в страните от западна Европа и САЩ – 25–31 kg;
- в северните страни – 60 kg;
- в Япония – 80 kg.

Надеждите на експертите по хранене и диететика са тази реална настояща ситуация да се промени поради уникалната хранителна и биологична стойност на рибата. В днешно време експертните становища са категорични: рибата задължително присъства в менюто на здравия и болния човек, при лица с наднормено тегло, в подкрепа на когнитивното (интелектуално и психо-емоционално) развитие на децата и юношите, в превенцията на хроничните неинфекциозни болести (в частност – на сърдечно-съдовите инциденти), по заболяемост и смъртност от които България заема челна позиция в света.

Основното достойнство на рибата в здравословното хранене е високата ѝ хранителна стойност, а именно:

- Мускулната тъкан на рибата съдържа:
- Белтъци – 15–20%.
- Мазнини – 1% (бяла сладководна риба) до 20% (морски риби – паламуд, скумрия).

Мазнините на рибата са богати на полиненаситени мастни киселини, в т.ч. на омега-3-полиненаситени мастни киселини с 5 двойни връзки (ейкозапентаенова киселина) и 6 двойни връзки (докозахексаенова) с доказан хипохолестеролемичен и хипотриглицериди-

мичен ефект (коригират нивата на серумния холестерол и триглицериди).

- Енергийната стойност на рибата е 80–160 kkal/100 g;

За сравнение:

- Енергийната стойност на месото е 200–400 kkal/100 g.
- Енергийната стойност на яйцата е 80 kkal/100 g.
- Рибата е много богата също така на:
 - макроелементи: калий, калций, магнезий, натрий, сяра, фосфор, флуор;
 - микроелементи: желязо, йод, кобалт, мед, никел, цинк;

• витамини: А, D2, Е, К, В1, В2, В12;

• вода 50–85% (затова рибата бързо се разваля; важно е при почистване да се отстранява храносмилателният канал).

Наблюдаваните понякога алергични реакции се дължат на трансформацията на аминокиселината хистидин в хистамин в черния дроб на човека. Същият процес се наблюдава в мускулатурата на рибата при неправилно съхраняване (многократно замразяване/размразяване).

Ракообразните и мекотелите също притежават висока хранителна стойност. В месото им се съдържат всички незаменими аминокиселини и разнообразни минерали и витамини. По хранителна стойност се доближават до яйцето и млякото.

- Скаридите и калмарите са концентрати на витамини от група В, витамин С и минерали.

- Морските водорасли (особено кафявите) са с богат витаминен състав: витамини А, D, В1, В12, С. Освен с богатството на витамини и минерали, хранителната стойност на водораслото хлорела се откроява и със съдържанието на свободни аминокиселини, поради което успешно би могло да обогатява белтъчния внос на човека.

- Морското зеле се използва ежедневно в менюто на източноевропейската кухня.

В здравословното хранене и диетиката се препоръчва консумацията предимно на прясна риба и пресни морски продукти.

Рибните консерви съдържат големи количества сол, пушилни вещества, подправки и неотстранени екстрактивни вещества.

Безспорен научен факт е, че когато се обработи термично, храната губи частично хранителна стойност – витамини, ензими. Още нещо, при кулинарната обработка е възможно да се образуват токсични субстанции и свободни радикали – потенциални рискови фактори за увреждане на клетките, съответно – образуване на тумори и/или възникване на рак, диабет, артрит и сърдечни болести.

По тази причина в съвременната кулинария се разработват непрекъснато нови и нови рецепти за ястия и салати на база сурова прясна и висококачествена риба.

Парчетата сурова риба се наричат сашими и въпреки че звучи сходно, няма нищо общо със сушито.

Съществуват стотици видове суши, но няколко основни вида са най-популярни.

- Сушито, което се сервира на шайби риба, увити с пресовани сушени водорасли (нори листови), се нарича маки-зуши.
- Плънка сурова риба в джоб от пържено тофу се нарича инари-зуши.
- Купичка с ориз и насипани отгоре морски продукти се нарича чираши-зуши.
- Овалните топки ориз с морски продукти отгоре се наричат нигри-зуши.

Кулинарните изделия, които съдържат сурови парченца риба, се отличават с ниска калоричност, висока хранителна стойност, приятни вкусови качества и лесна смиланост. Съдържащите се в състава им витамини А и D, фосфор и калций ги правят подходяща храна за мозъка и костната система на човека, а наличието на йод, мед и манган е важно за нормалното протичане на обмяната на веществата.

В заключение: Без значение дали е речна, морска или океанска, рибата е ценен хранителен продукт, с който обогатяваме, разнообразяваме и подобряваме храненето си, а съответно – здравето и биотонуса си.

Затова и моята препоръка на експерт по хранене и диететика е: Консумирайте риба редовно и с удоволствие. Пълноценната и вкусно приготвена риба е не само велико човешко удоволствие, но и незаменима храно-лекарство против почти всички съвременни хронични незаразни болести.