

Él(ni), mint hal a vízben

Mindenki szeretne jól és könnyebben élni, akár úgy, mint ahogyan a közmondás jelzi. Amíg egészségesek vagyunk nem is tudjuk milyen fontos kincs van a birtokunkban. Ebben nagy szerepe van az egészséges táplálkozásnak, amelynek szerves része a hús és a halfogyasztás is. Compo, tok, harcsa, menyhal, kárász, pisztráng, lepényhal, kophal, kövi hal, sügér, dévérkeszeg, kecsge, stokfis, hering, angolna, szardella, süllő, kilencszemű hal, csík. Ezek a halak egy XVI. századi szakácskönyvben szerepeltek, de többségüknek ma már a nevét sem ismerjük. Ehhez képest a hazai halfogyasztásunk sem mennyiségében sem változatosságában nem éri el az ajánlásban foglaltakat. Magyarországon az egy főre jutó fogyasztás mindössze 5,1 kg. A halak húsa könnyen emészthető, magas víztartalma miatt azonban gyorsan romló táplálék. Kedvező energia- és zsír-, valamint átlagosan 15-20%-os teljes értékű fehérjetartalma révén jól beilleszthető az étrendbe. Zsírtartalma alapján megkülönböztetünk zsírosabb (pl. ponty, harcsa, tonhal, makréla, lazac, hering) és szárazabb húsú (pl. amur, süllő, heck) halféleségeket.

A tengeri halak és az édesvízi halak közül a busa és a pisztráng olyan életfontosságú zsírsavakat tartalmaz (ómega-3), amelyet szervezetünk nem tud előállítani, ezért táplálékkal kell biztosítani. Nagy szerepük van például a szív- és érrendszeri betegségek megelőzésében.

Tudta?

- A Balaton partján vagy más strandokon közkedvelt sokak által tavi hálnak titulált hekk valójában a Kelet- Atlanti óceán térségében és a Földközi-tengerben őshonos. A hekket készíthetjük otthon is sütőben, grillen, roston, serpenyőben, olajban sütve.
- A konzerv formában vásárolt szardínia szálkái a tartósítási eljárásnak köszönhetően puhává és ehetővé válnak, így ezek a termékek gazdagok kalciumban.
- A legszélesebb körben elterjedt édesvízi halfajta a Földön a ponty.

A fehér busa kisebb példányai még szálkásak, de a kifejlettekben már csontméretűvé nőnek, így azok könnyen eltávolíthatóak. A szerencsi gyerekek a GYERE® (Gyermekek Egészsége Program) keretében az év első negyedében a hússal, húskészítményekkel és halakkal ismerkednek. A kisebbek játékos formában a nagyobbak már előadást hallgatnak. Természetesen a szülők sem maradhatnak ki, ezért a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége (MDOSZ) a GYERE® Programban minden témában ismertetőt készít számukra, amelyet a gyermekek visznek haza.

További információ a programról az Interneten található: <http://mdosz.hu/gyere-program-szerencs/>