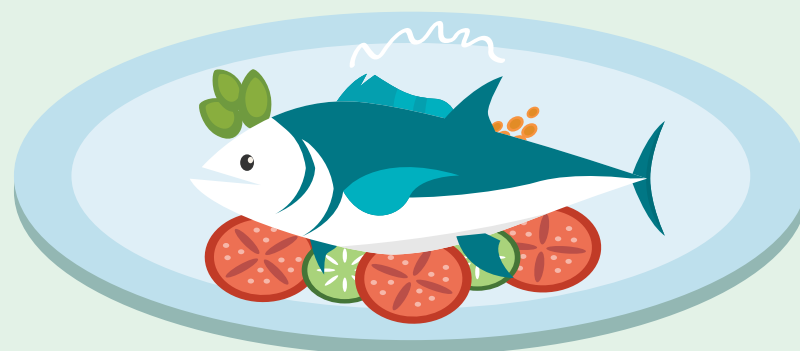


RIBE V TVOJI PREHRANI

Ribe so pomembne v naši prehrani, saj so vir zdravju koristnih beljakovin in maščob ter nujno potrebnih mineralov in vitaminov.
Zato jih uživaj vsaj enkrat do dvakrat tedensko.



Sladkovodne ali morske ribe?
Svetujemo oboje!

Morske ribe

so dober vir joda in selena, uživaj jih v čim manj predelani obliki, da ohraniš ta dva elementa.

Sladkovodne ribe

so lahko prebavljive in primerne za kakovosten in zdrav obrok, sploh v kombinaciji z zelenjavo (npr. blitvo).

Ali veš, katere ribe so v našem morju in rekah?

Sardela, skuša, cipelj, orada, brančin, oslič, morski list, ribon, losos, tuna, salpa in mnoge druge.

Postrv, šarenka, lipan, smuč, ščuka, klen, sulec, som in druge.

Ribe so tudi zelo dober vir biološko visoko vrednih beljakovin. To pomeni, da jih lahko tvoje telo zelo dobro izkoristi in vgrajuje v mišice.

Ribe vsebujejo tudi maščobe, ki so edinstvene zaradi vsebnosti omega-3 maščobnih kislin in so nepogrešljive za tvojo rast in razvoj. Te prav tako vplivajo na učenje in spomin, zato so pomembne tudi za tvoje umske napore. Več dolgotrajnih omega-3 maščobnih kislin vsebujejo predvsem ribe mrzlih severnih morij.

Za rast in trdnost tvojih kosti so priporočljive zlasti **ribice**, ki jih lahko poješ s **kostmi vred** (sardelice, girice), saj vsebujejo vitamin D in minerale kalcij, magnezij in fosfor.

Najboljše ribje jedi so pripravljene iz **svežih ali zamrznjenih rib**. Konzervirane ribe (zlasti tuna v konzervi) naj bodo na tvojem jedilniku največ dvakrat tedensko.

Izogibaj se uživanju industrijsko predelanih ribjih izdelkov in ocvrtih ribjih palčk, ker imajo zaradi predelave in načina priprave slabšo sestavo.

DOBER TEK
Slovenija

Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025

Prehrana.si