

# ŚWIĘTA PRZEZ CAŁY ROK

**Na Święta Bożego Narodzenia czekamy cały rok. Także potrawy, które okazjonalnie pojawiają się na naszym stole, składają się na magię tych świątecznych dni. Potrawy wigilijne są zdrowe i dlatego warto niektóre dania, już nie w stricte wigilijnej formie włączyć do codziennego jadłospisu.**

Świąteczne zapachy i smaki są tak niezwykle, że wielu z nas chciałoby je zatrzymać w powszednie dni, w ciągu całego roku. Gdy się zastanowić, nie jest to takie trudne. Wystarczy tylko do przygotowywania potraw używać produktów, które nie tylko są smaczne, ale też zdrowe.



## ZDROWE PRODUKTY I POTRAWY DLA DIABETYKA I JEGO RODZINY



# RYBY

Na początek fakt oczywisty: ryby są zdrowe. Wszystkie ryby mają dużo białka, mogą więc z powodzeniem zastępować mięso. Zwłaszcza tłuste ryby morskie zawierają dużo kwasów tłuszczowych omega-3, które odgrywają ważną rolę w profilaktyce chorób serca. Zmniejszają też insulinooporność, działają przeciwzapalnie i łagodzą apetyt. Bardzo dużo kwasów omega-3 zawierają m.in. śledź, łosoś i makrela. Ponadto w rybach znajdują się witaminy z grupy B i żelazo, a w tłustych rybach dodatkowo – witamina D, potrzebna m.in. do dobrego wchłaniania wapnia. Na wigilijną kolację polecamy: karpia w galarecie, łososia pieczonego w piekarniku, śledzia (dobrze wymoczonego) w sosie jogurtowym z koperkiem lub posiekaną cebulą, pstrąga – z gałązkami świeżych ziół i plasterkami cytryny lub pomarańczy – pieczonego w folii.

Tab. 1. Wartość kaloryczna i zawartość niektórych składników odżywczych w 100 g wybranych gatunków świeżych lub mrożonych ryb (filetów)\*

Składnik pokarmowy	Śledź	Łosoś	Karp	Makrela	Dorsz
Kalorie, kcal	161	201	110	181	70
Białko, g	16	20	18	19	17
Tłuszcz, g	10,7	13,6	4	11,9	0,3
Kwasy tłuszczowe omega-3, g	1,29	2,9	0,16	1,75	0,11

\* H. Kunachowicz i wsp., Tabele składu i wartości odżywczej żywności, Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2005

### PROPOZYCJE DAŃ RYBNYCH PRZEZ CAŁY ROK:

- Karp gotowany z warzywami w wodzie, na parze lub w specjalnym naczyniu do gotowania bez wody, soli i tłuszczu. Taki sposób przygotowania ryby zmniejsza kaloryczność dania. Dodatek gałązki świeżych ziół, cytryny lub suchych przypraw ziołowych nada potrawie ciekawy smak i aromat. Gotowanego karpia możemy zjeść na obiad lub jego mniejszą porcję np. na kolację. Karp w galarecie to także dobry pomysł na posiłek wieczorny.
- Pulpety z kilku gatunków świeżych lub mrożonych ryb (np. z łososia, śledzia, makreli i dorsza) dostarczają bardzo dużo kwasów omega-3.
- Rolada z kilku gatunków świeżych lub mrożonych ryb również bogata jest w kwasy omega-3 (zmielone ryby, namoczona w mleku bułka, jajko, przyprawy, zawinięte w gazę i ugotowane w wodzie). Taką roladę np. z łososia, śledzia, makreli i dorsza można podawać na kanapce, np. na kolację, zamiast wędliny.
- Śledź (dobrze wymoczony) może być częstym dodatkiem np. do sałatki jarzynowej, do sałatki z buraków, z fasoli lub z innych warzyw. Można też przygotować pastę z drobno posiekanego śledzia do smarowania pieczywa. Warto czasem zamiast mięsa podać na obiad np. upieczonego śledzia z dodatkiem gotowanych ziemniaków.
- Łosoś lub halibut, pieczone w folii lub w żaroodpornym naczyniu, zawierają znacznie mniej kalorii niż smażone, a przy tym są bardzo smaczne i proste w przyrządzeniu (tab.1). Ryby (oprócz ryb smażonych) najlepiej spożywać dwa razy w tygodniu przez cały rok.

