

## Uvod

- Ribe so funkcionalno, terapevtsko in preventivno živilo, saj preprečujejo bolezni srca in ožilja ter preprečujejo srčne napade. Zavirajo razvoj raka na debelem črevesu
- Rezultati večje študije s pacienti, ki so utrpeli srčni napad, katerim je bilo svetovano prehranjevanje z masnimi ribami večkrat tedensko, je pokazala izredne učinke na zmanjšanje smrtnosti zaradi ponovnega srčnega napada, tri mesece po začetku študije
- dvajset letne študije populacije, ki je uživala ribe trikrat tedensko, so pokazali da tak način prehranjevanja, zmanjša možnosti za smrtni izid zaradi kardiovaskularnih bolezni za 50% pri moških

## Delitev rib

- Puste – vsebujejo <2% maščob: trske ali polenovke, brancini, kovač
- Nemastne – vsebujejo od 2 – 4% maščob: morski list, morska plošča oz. romb, zobatec.
- Srednje mastne – vsebujejo od 4 – 8% maščob: večina divjih lososov, sardele, cipelj, postrvi, krapi, somi.
- Mastne – vsebujejo od 8 – 20% maščob: lososi s farm, slanik, skuša, jegulja
- 

## delitev rib morske ribe

Ribe delimo na morske in sladkovodne, po kakovosti pa na plave in bele ribe. Meso belih rib je belo, nežno, finovlaknato ter lažje prebavljivo, ni pa kakovostnejše od plavih rib

### Bele ribe

- Brancini,
- Orade,
- Morski list,
- Osliči,
- Ciplji,
- Girice,

### plave

- Sardele,
- Sardine,
- Skuše,
- Slaniki,
- Tuni,
- Mečarice

## Delitev rib – sladkovodne

Sladkovodne ribe delimo na ribe stoječih in tekočih voda.

- Potočna postrv ali potočnica, amerikanka ali šarenka, jezerska postrv ali jezerka in soška postrv ali glavatica
- Lososi,
- Somi,
- Krapi,

- Ščuke.

#### Maščobe v ribah

- Vsebnost maščob v ribah vpliva na vsebnost vode, ribe ki imajo pusto meso imajo od 74 – 80% vode, bolj mastne ribe pa vsebujejo od 64 – 72% vode
- Tropske ribe so, kar se tiče maščob, bolj puste kot tiste z mrzlega Atlantika, ki vsebujejo več maščob. Ribe v mrzlih vodah potrebujejo več energije višja je tudi njihova vsebnost omega-3
- Odstotek maščobe v ribjem mesu je tudi močno odvisen od letnega časa oziroma tudi od samega meseca. skuše začetek junija (sezona drstenja) sestavlja maščoba 5% telesne mase, avgusta se vsebnost normalizira na okoli 35% in od tu do naslednje sezone drstenja odstopa le za 5%.
- Ribje olje služi kot zelo bogat vir dolgoveržnih n-3 polinenasičenih maščobnih kislin, najdemo jih mesu rib v visokim odstotku maščob, kot so prej omenjene skuše, kakor tudi v slanikih, ali pa v jetrih pustih belih rib.
- raziskave o preprečevanju bolezni s pomočjo n-3 maščobnih kislin pokazale, da le te igrajo posebno vlogo pri preprečevanju srčno žilnih bolezni, hipertenzije, diabetesa, artritisa, kakor tudi raka, so pomembne za normalen razvoj in rast, še posebej za možgane in oči

#### beljakovine v ribah

- Posebna sestava beljakovini daje ribam visoko biološko vrednost, ribje meso je sestavljeno iz tankih mišičnih vlaken, ki dajejo mesu zelo nežno teksturo, ima pa tudi zelo malo vezivnega tkiva, zaradi česar je ribje meso lahko prebavljivo.
- Zaradi visoke biološke vrednosti beljakovin v ribah lahko trdimo da so te pomemben vir proteinov v humani prehrani.
- Ribje proteine lahko razdelimo, tako kot tiste v drugih vrstah mesa, in sicer na sarkoplazemske, miofibrilarne in stroma proteine. Sarkoplazemski proteini, večinoma albumini, proteini prispevajo 30% vseh mišičnih proteinov. Velik del je hemoproteinov. Miofibrilarni proteini v mišici so miozin, aktin, aktomiozin, troponin ti sestavljajo 40 – 60% vseh beljakovin v ribah. Ter stroma ki so večinoma kolagen

#### Vitamini in minerali

- Ribja jetra so naravni vir vitaminov A in D. Od vitaminov topnih v vodi, je ribje meso najpomembnejši vir nekaterih vitaminov iz skupine B: tiamin – B<sub>1</sub>, riboflavin – B<sub>2</sub>, niacin ,folna kislina, piridoksin – B<sub>6</sub> ter vitamin B<sub>12</sub>
- Ribjem mesu je največ kalija, fosforja, natrija, kalcija ter magnezija. Količina železa je v povprečju manjša kot v mesu klavnih živali.
- Školjke so velik vir železa in kalcija medtem ko pa lignji vsebujejo visok horesterol