



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Víte, že ryby patří mezi nejbohatší přírodní zdroje vitamínu D? I když není ryba jako ryba... stejně...v jídelníčku české populace nejsou nejpopulárnější.

Léto je obdobím, které přeje konzumaci lehkých, snadno stravitelných pokrmů, které tělo příliš nezatíží a zároveň mu dodají řadu potřebných látek. A právě ryby toho mohou být dobrým příkladem, který ale zůstává na talířích české populace spíše ojedinělou záležitostí. Průměrný člověk totiž konzumuje méně než 1/3, spíše jen 1/4 doporučeného množství. Proč tomu tak je, si může každý z nás odpovědět i sám. Jak jsme tedy na tom objektivně s konzumací ryb a rybích produktů a kolik vitamínu D vlastně skutečně obsahují, se lze dočíst v textu níže.

Celý materiál:

[2_Vitamin_D_Ryby_corr.pdf](#) (238,10 KB 31.07.2017 13:08)

S. Bischofová a J.Ruprich

CZVP Brno, 21.7.2017

Poznámka:

celkem dohromady přispívají ryby a rybí výrobky k přívodu vitamínu D ze 6-20%. V textu je uveden příspěvek jednotlivých komodit.