



## Tuňák v konzervě má zdravotní výhody a nevýhody z hlediska omega-3 mastných kyselin

Rybí konzervy patří k oblíbeným výrobkům, když chceme připravit třeba rychlou, zdravou, letní večeři a zrovna nemáme po ruce čerstvou rybu. Už se Vám stalo, že jste se zastavili před regálem a váhali jste, kterou si vybrat? Jaká je "lepší" nejen chuťově, ale i z pohledu zdraví - jestli ta ve vlastní šťávě, či ve slunečnicovém, olivovém, řepkovém nebo jiném oleji? Pokusili jsme se shrnout, která je vhodnější z pohledu poměru omega-6 a omega-3 mastných kyselin (MK). Tuňák sám o sobě je dobrým zdrojem omega-3 MK a má i žádoucí poměr zmíněných kyselin. Rostlinný olej v konzervě, pokud jste zvyklí ho konzumovat, může optimální poměr MK i změnit. Článek Vám usnadní "nákupní" volbu.

### Doporučení pro spotřebitele

#### 1. Pokud dostanete chuť na rybu, preferujte vždy

- Čerstvého či mraženého tuňáka, popř. jinou rybu, kterou si sami upravíte dle libosti.

#### 2. Chcete-li sáhnout po pohotové variantě, když ta čerstvá zrovna není po ruce, volte

- Tuňákové (obecně rybí) konzervy ve vlastní šťávě. Mají sice (jako jakákoliv jiná rybí konzerva) trochu soli, ale obsah K a poměr MK není ovlivněn přidaným olejem.

#### 3. Když preferujete spíše varianty v oleji, např. do salátů, volte

- Konzervy ideálně v řepkovém, případně v olivovém oleji. Zde je poměr u K v souladu s výživovým doporučením.

### Celý článek je zde:

(c) Jandlová M., Bischofová S., Ruprich J: Jaká tuňáková konzerva je "nejlepší" z pohledu poměru omega-6 a omega-3 mastných kyselin.

[Tunakove\\_konzervy.pdf](#) (796.28 KB 28.07.2021 12:16)

prof. J.Ruprich a kol., CZVP SZÚ, 28.7.2021