



PAŃSTWOWY ZAKŁAD HIGIENY INFORMUJE:

Zgodnie z zaleceniami autorytetów naukowych w zakresie żywienia, ryby powinny być spożywane co najmniej dwa razy w tygodniu. W mięsie ryb znajdują się białka będące źródłem cennych aminokwasów oraz niezbędne w diecie człowieka wielonienasycone kwasy tłuszczowe *omega-3*, zmniejszające ryzyko chorób serca oraz cukrzycy typu II, obniżające poziom cholesterolu, zwiększające odporność organizmu oraz wpływające korzystnie na rozwój i funkcjonowanie narządu wzroku i układu nerwowego u ludzi. Spożycie ryb powinno być zróżnicowane pod względem gatunku i pochodzenia.

Wskutek zanieczyszczenia środowiska łososię i śledzie bałtyckie mogą zawierać podwyższone poziomy dioksyn oraz polichlorowanych bifenyli, które gromadzą się w tłuszczu tych ryb. Związki te mogą stanowić zagrożenie dla kobiet ciężarnych i dzieci karmionych piersią.

Biorąc pod uwagę powyższe informacje, ale także fakt, że zgodnie z zaleceniami dietetyków, spożywanie ryb jest bardzo korzystne dla osób w każdym wieku, zaleca się:

- Kobiety ciężarne, karmiące piersią oraz małe dzieci powinny powstrzymać się od spożywania śledzi i łososi bałtyckich.

W stosunku do innych gatunków ryb morskich oraz słodkowodnych nie ma ograniczeń dotyczących ich spożycia.

Stosując się do powyższych zaleceń należy przede wszystkim pamiętać o konieczności zachowania ryb w diecie ze względu na ich korzystny wpływ dla zdrowia człowieka.

Dodatkowych informacji udziela Prof. dr hab. *Jan K. Ludwicki*
Tel.: (22) 5421328, e-mail: kludwicki@pzh.gov.pl