



Adri.SmArtFish

Riba u pravilnoj prehrani

 Prof.dr.sc. Greta Krešić, Sveučilište u Rijeci,

 Fakultet za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu

 Katedra za hranu i prehranu



Sadržaj

- Pravilna prerana
- Nutritivni sastav mesa ribe
- Morski organizmi koji se mogu koristiti u prehrani
- Učestalost konzumacije ribe- Mediteranska prehrana




Što je pravilna prehrana?

ENERGETSKA RAVNOTEŽA

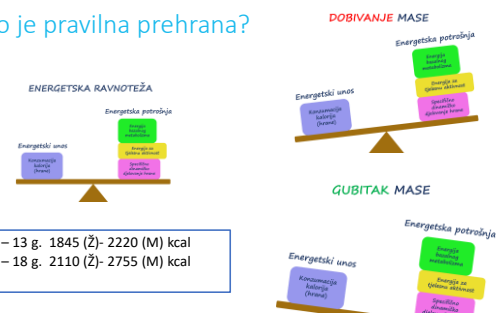
Energetski unos: 10 – 13 g. 1845 (Ž)– 2220 (M) kcal
 14 – 18 g. 2110 (Ž)– 2755 (M) kcal

DOBIVANJE MASE

Energetski unos: 10 – 13 g. 1845 (Ž)– 2220 (M) kcal
 Energetska potrebnja: 14 – 18 g. 2110 (Ž)– 2755 (M) kcal

GUBITAK MASE

Energetski unos: 14 – 18 g. 2110 (Ž)– 2755 (M) kcal
 Energetska potrebnja: 10 – 13 g. 1845 (Ž)– 2220 (M) kcal



Pravilna prehrana

1 serviranje mesa, ribe, jaja, mahunarki :
 • ≈ 85 g kuhanog nemasnog mesa, perad ili ribe
 • 1 – 2 jaja
 • 1 ser. eckanose svježeg ili
 • 1 komad voća
 • 1/2 šallice kuhanih mahunarki
 • 1/2 šallice voćnog soka
 • 1/2 šallice konzerviranog voća
 • 1/2 šallice sušenog voća

1 serviranje mlijeka i mliječnih proizvoda:
 • 1 šalica mlijeka ili jogurta
 • 30 – 60 g sira

3 serviranja 2 serviranja
 6-7 serviranja





Tanjour pravilne prehrane





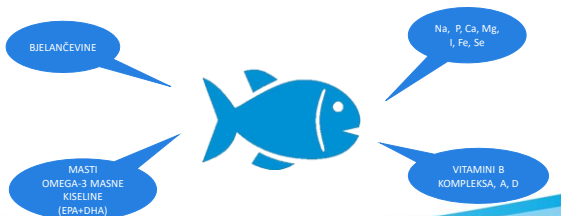



Nutritivan sastav mesa ribe

BIJELANČEVINE

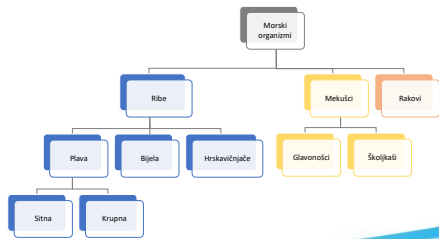
MASTI OMEGA-3 MASNE KISELINE (EPA+DHA)

VITAMINI B KOMPLEKSA, A, D

Na, P, Ca, Mg, I, Fe, Se

Morski organizmi koji se mogu koristiti u prehrani



1. Riba

I. Plava riba

- **sitna**: srdela, inčun, papalina, lokarda, skuša
- **krupna**: tuna, palamida



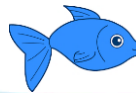
II. Bijela riba: oslić, orada, brancin, kovač, škarpina, arbutun, ušata, zubatac, trlja, list



Razlike između plave i bijele ribe

PLAVA

- masti pohranjuje u masnim stanicama → viši udio omega-3 masnih kiselina
- cjenovno prihvatljivija
- puniji, mesnatiji okus



BIJELA

- masti pohranjuje u jetri i donekle u trbušnoj šupljini → niži udio omega-3 masnih kiselina → manje kalorija
- dijetetska namirnica, meso lako probavljivo
- mekan, nježan okus



III. Hrskavičnjače: raža, morska mačka, manje vrste morskih pasa



- imaju razmjerno malo masti, iako akumuliraju masti u jetri
- koncentracije vitamina i minerala slične su kao kod bijelih riba
- nakupljaju veće količine žive u tkivima → ne preporučuju se jesti često, pogotovo djeci i trudnicama

2. Rakovi: rakovica, jastog, hlap, kozica, škamp



- Nizak udio masti, no bogatiji kolesterolom u odnosu na ribe
- Bogati mineralima, posebice cinkom, manganom i bakrom

3. Mekušci:

- I. *školjke*: dagnja, kamenica, prstac, kunjka
- II. *glavonošci*: lignja, sipa, hobotnica, muzgavac



- Nizak udio masti, no bogatiji kolesterolom u odnosu na ribe
- Bogati mineralima, posebice cinkom, manganom i bakrom



Koliko ribe bi trebalo jesti?

HZJZ- Prehrambene smjernice za 5. – 8. razrede:


- Jedi najmanje 2 puta tjedno ribu!



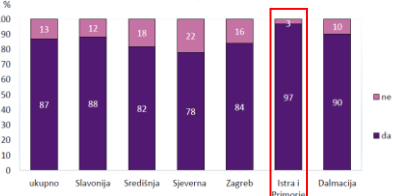

Koliko ribe zaista konzumiramo?




Izvor: EUROFISH 2015, The EU fish market

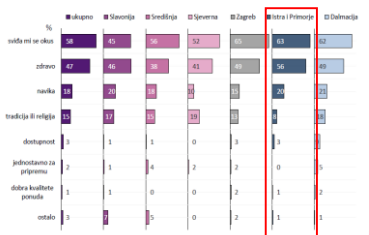
Konzumirate li ribu? Da/Ne




Izvor: EUROFISH 2017, Konzumacija ribe u Hrvatskoj




Zašto konzumirate ribu?




Izvor: EUROFISH 2017, Konzumacija ribe u Hrvatskoj

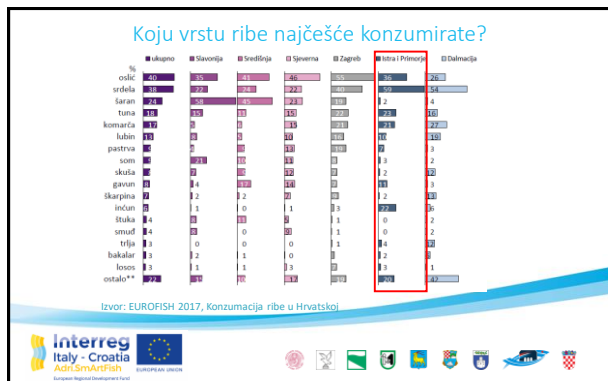
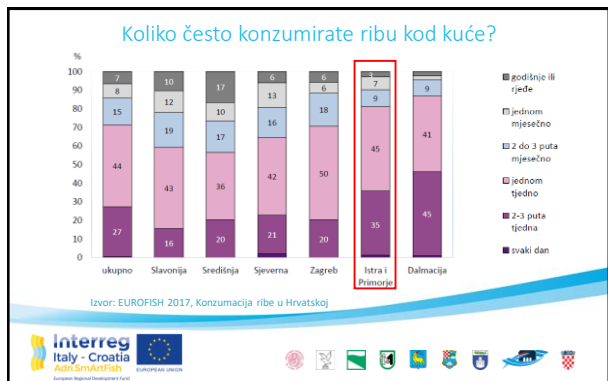


Zašto ne konzumirate ribu?



Izvor: EUROFISH 2017, Konzumacija ribe u Hrvatskoj





Zašto bi trebalo konzumirati ribu?

- Održava zdravlje srca i
- Poboljšava rad mozga
- Smanjuje rizik od neur
- Osigurava rast i razvoj
- Čuva zdravlje kostiju i
- Poboljšava raspoložen
- Poboljšava kožu i kosu
- Jača imunitet

Tinejdžeri koji jeđu ribu barem jednom tjedno postižu bolje rezultate na testovima inteligencije, bez obzira na stupanj obrazovanja roditelja.

U novoj studiji objavljenoj u časopisu Acta Paediatrica sudjelovalo je 4000 ispitanika.

Rezultati su pokazali kako je unos ribe jednom tjedno dovoljan za povećanje verbalne inteligencije i inteligencije doživljaja prostora za prosječno 6%. Osim toga, dokazano je da čelji unos ribe povisuje spomenutu inteligenciju za 11%.

Autori studije ističu da su za spomenuti pozitivan učinak zaslužne omega - 3 masne kiseline sadržane u ribi.

MEDITERANSKA PREHRANA

- Rijetko: Meso i slatkiši
- Tjedno: srednje porcije Perad, jaja, sir i jogurt
- Često: bar dva puta tjedno Riba i morski plodovi
- Svakodnevno: bazirajte svaki obrok na ovim namirnicama Povrće, voće, cjelovite žitarice, maslinovo ulje, mahunarne, lećnjaci i orasi, biljni začini
- Svakodnevno: Budite tjelesno i društveno aktivni
- Umjerno: Vino
- Svaki dan: Voda

Zaključak

- Riba je visokoproteinska namirnica, male energetske vrijednosti, niskog sadržaja masti te je vrijedan izvor vitamina i minerala
- Trebala bi biti neizostavan dio svakodnevne pravilne prehrane
- Važan je element mediteranske prehrane koja se smatra zlatnim standardom pravilne prehrane

HVALA NA PAŽNJI!

Sveučilište u Rijeci
Fakultet za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu
Katedra za hranu i prehranu

✉ greta.kresic@fthm.hr