



Zgodnie z zaleceniami autorytetów naukowych w zakresie żywienia, ryby powinny być spożywane 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 łososi 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, szczególnie ze względu na niespotykany w innych produktach żywnościowych bardzo korzystny skład kwasów tłuszczowych, zaleca się aby:

- kobiety ciężarne, karmiące piersią powinny powstrzymać się od spożywania łososi i śledzi 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.