



cała prawda
O ŁOSOSIU



Jego mięso, choć tłuste, uchodzi za niezwykle zdrowe. Przynajmniej tak do niedawna uważali specjaliści od żywienia. Jaka jest rzeczywistość?

Lekarze i dietetycy nie mogli się łososia nachwalić. Że najlepiej jeść go nawet dwa razy w tygodniu. I rzeczywiście, znalazł się w gronie najzdrowszych, dzięki wysokiej zawartości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3.

Organizm nie jest w stanie sam ich wytworzyć, muszą więc być dostarczane w pożywieniu.

Wystarczy włączyć łososia do diety, aby cieszyć się lepszym zdrowiem! Obniży poziom złego cholesterolu i trójglicerydów we krwi, zmniejszając tym ryzyko rozwoju miażdżycy. Wespiera układ odpornościowy i pomoże zwalczać infekcje. Dobrze wpłynie na serce – rozredzi krew, zapobiegając tworzeniu się zakrzepów wywołujących zawały i udary. O ile jest to dziki łosoś pacyficzny, poławiany u wybrzeży Alaski (jak donosi magazyn „Science”, przodkowie Alaskijczyków zjadali się łososiem już ponad 11 tys. lat p.n.e.). Ten jest jednak rarytasem – trudno dostępny, a w dodatku drogi. Dlatego częściej na naszych talerzach lądują łososi z hodowli, wśród nich popularny norweski łosoś atlantycki, królujący w supermarketach. Różowe płyty mięsa wyglądają apetycznie, ale czy na pewno są tak zdrowe, jak zwykle się uważa?

jest przereklamowany?

Ten hodowlany już nieraz popadał w niełaskę naukowców. Zespół prof. Douglasa Tochera ze szkockiego University of Stirling przeprowadził badania, z których wynika, że „w ciągu ostatnich pięciu lat poziom kwasów tłuszczowych omega-3 w mięsie łososi z hodowli obniżył się o połowę i nadal spada”. Oznacza to, że o ile kilka lat temu 130-gramowa porcja tej ryby dostarczała 3,5 g kwasów omega 3, zaspokajając tym samym całotygodniowe zapotrzebowanie, o tyle teraz w takiej samej porcji jest ich o połowę mniej. Prawdopodobnie ma to związek z paszą, którą są karmione. Kiedyś wytwarzano ją głównie z małych, ale tłustych ryb. Stanowiły nawet 80 proc. paszy; teraz – zaledwie 20 proc. Powodem są rosnące koszty hodowli. Duża ich liczba spowodowała kurczenie się zasobów niewielkich ryb. Trzeba zatem karmić czym innym.

Ponad 60 proc. światowej produkcji łososia atlantyckiego pochodzi z Norwegii. Stąd ryby są eksportowane do 97 krajów, co tylko w 2016 r. zapewniło zysk w wysokości ok. 61 bilionów NOK. Tymczasem lekarze i badacze coraz częściej powątpiewają w jakość sprzedawanych ryb i krytykują warunki, w jakich się je hoduje. Szczególnie ostro zabrzmiał głos Anne-Lise Bjørke Monsen, lekarza specjalisty ze szpitala uniwersyteckiego w Haukeland: „Odradzam jedzenie hodowlanych łososi kobietom w ciąży, dzieciom i młodzieży. Jest zbyt duża niepewność

TOKSYNAMI KARMIMY TOKSYNY ZJADAMY



BARWNIKI,
DAJĄCE MIĘSU
ŁOSOSIOWY KOLOR

ZIARENKA GMO

KARMA Z RESZTEK
WOŁOWYCH I DROBIU

ZAKAZANE PESTYCYDY
I INSEKTYCYDY



KARMA ZAWIERAJĄCA
TOKSYCZNE DOKSYNY
I PCB



ANTYBIOTYKI
ZWALCZAJĄCE CHOROBY
WYWOŁANE ZBYT DUŻYM
ZAGĘSZCZENIEM RYB W
ZAMKNIĘTYM ZBIORNIKU

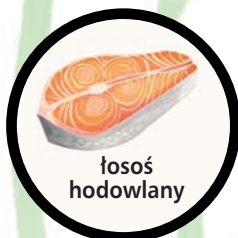


JEŚĆ CZY NIE JEŚĆ

Dietetycy są zgodni: nie należy rezygnować z ryb, szczególnie tłustych, jak łosoś, szprotka, makrela, tuńczyk. Nadal są bezkonkurencyjnym źródłem kwasów omega. Jeśli to możliwe, należy kupować dzikie okazy. Korzyści płynące z jedzenia ryb mają przewyższać negatywne skutki ich niejedzenia. Słowo klucz to umiar. Lepiej nie zajadać się codziennie łososiem czy kilka razy w tygodniu sałatką z tuńczykiem. Warto wzbogacić menu o różne gatunki ryb, zwłaszcza małych, które nie zdążyły jeszcze zmagazynować szkodliwych substancji w tkance tłuszczowej. Idealnie byłoby zajadać się dzikim łososiem pacyficznym, żyjącym w wodach Morza Arktycznego, północnej części Oceanu Spokojnego oraz w ich zlewiskach. Jego dietą nie jest bowiem sztuczna karma, ale mniejsze ryby, plankton oraz glony. W poszukiwaniu co lepszych kąsków wędruje czasem wiele kilometrów. I to czuć w jego mięsie. Jest sprężyste i bardziej zwarte niż łososia z hodowli, które czasem rozchodzi się w palcach. Oba różnią się kolorem. Mięso dzikiego łososia zawdzięcza swoją pomarańczową barwę astaksantynie. To organiczny barwnik, silny antyoksydant, korzystny dla naszego zdrowia. Mięso hodowlanego jest najczęściej różowe, choć tu zdarzają się wyjątki. Czasem hodowcy dodają syntetycznej astaksantyny, żeby zachowało apetyczny wygląd. Wydaje się, że jedyną zaletą łososia z fermy jest jego niewysoka cena. Biorąc pod uwagę inne koszty, zdrowotne czy środowiskowe, i to wydaje się dyskusyjne.



łosoś dziki



łosoś
hodowlany



co do zawartości szkodliwych pierwiastków w mięsie ryby, jak również co do tego, jaki wpływ będą one miały na te osoby”. Monsen tłumaczy to tym, że karma ryb zawiera wiele szkodliwych i toksycznych substancji, w tym dioksyn i metali ciężkich wpływających fatalnie na rozwój mózgu, obniżających IQ i przyczyniających się do rozwoju autyzmu u dzieci.

łosoś zniewolony

W farmie ryba ta żyje nie dłużej niż 2,5 roku i w tym czasie powinna osiągnąć 5,5–6 kg wagi. Hodowla odbywa się w klatkach zanurzonych w wodach fiordów. W jednej z ferm, w mieście Finmark, w każdej z klatek o obwodzie 90 m pływa średnio 120 tys. ryb, które zjadają 5 ton karmy dziennie. Wśród stłoczonych ryb szerzą się pasożyty i choroby. Prawdziwą plagą są wszy łososiowe, pasożytnicze skorupiaki z rodziny Caligidae wżerające się w tkanki ryb, prowadząc do ich wyniszczenia. O tym, jakie spustoszenie potrafią siać w fermach, przekonali się Szkoci. W ubiegłym roku na wyspie Skye zabito 100 tys. łososi hodowlanych, aby zapobiec rozprzestrzenianiu się pasożytów. Częściej jednak stosuje się antybiotykoterapię. A gdy ona nie pomaga – rozpyla środek odkażający, który zawiera tak silne stężenie chemikaliów, że co słabsze osobniki tego nie przeżywają. Ryby z czasem jednak uodparniają się na nie, więc producenci podają silniejsze dawki. I tak błędne koło się zamyka.

tajemnice przemysłu rybnego

Francuski dokumentalista Nicolas Daniel po kilkumiesięcznym śledztwie nakręcił film „Cała prawda o rybach” (ang. File Oh! Fish, 2013), który niejednego amatora ryb odwiedzie od ich kupna. Żaden hodowca z Norwegii, Danii i Szwecji nie zgodził się wpuścić filmowców na teren fermy (z wyjątkiem Wietnamu), ale ci okazali się sprytniejsi. Specjalny podwodny robot z umieszczoną na nim kamerą sfilmował dno klatek, w których żyją łososie.

Widać tam grube na 15 metrów osady powstałe z rozkładu martwych ryb i innych odpadów, w tym chemikaliów. To pełna śluzu zupa, w której ledwo co poruszają się apatyczne ryby. Francuski toksykolog Jerome Ryuzzen stwierdza przed kamerą, że norweski łosoś z hodowli należy do najbardziej toksycznych produktów spożywczych na świecie. Dlaczego jest aż tak źle? Lista grzechów głównych jest długa: np. pestycydy wlewane do basenów, pasza naszpikowana toksynami, zwłaszcza dioksynami... Czy to oznacza, że powinniśmy łososia wykreślić z jadłospisu?



WYBIERAJ RYBY CERTYFIKOWANE!

Tym logo oznaczone są produkty certyfikowane przez MSC (Marine Stewardship Council). Gwarantuje, że dana ryba pochodzi ze zrównoważonych połowów spełniających surowe normy środowiskowe ustalone przez MSC. Więcej informacji: www.msc.org.