

SÅ NYTTIG ÄR FISKEN

Vi behöver äta fisk hela livet - för att det är gott, men också för att må bra! Att fisk är nyttig mat råder det inte någon tvekan om. Förutom vitaminer och mineraler innehåller fisken det värdefulla fett omega-3. Fördelarna med att äta fisk är så stora för vår hälsa att Livsmedelsverket i sina kostråd uppmanar oss att äta fisk tre gånger i veckan.

Bättre hälsa

Hundratals vetenskapliga undersökningar har studerat effekterna av fisk och omega-3-fettsyror på hjärt- och kärlsjukdomar. Nu vet man att omega-3 ger bättre kärhälsa, sänker blodtrycket och minskar risken för proppar. Dessutom pågår ny forskning om hur fisk och fiskolja påverkar hjärnans funktioner.

Omega-3-fettsyrorna från fisk är nödvändiga för utvecklingen av hjärnan och det centrala nervsystemet. Hela livet. Det börjar redan i mammas mage. Därför är det viktigt att såväl gravida som små barn och vuxna äter fisk för att få de värdefulla fettsyrorna. Barn med koncentrations-svårigheter påverkas också positivt av omega-3 och äter man fisk ett par gånger i veckan är också chansen större att man behåller minneskapaciteten i högre åldrar.

Fiskfett

Det fett som finns i fisk är till övervägande del fleromättat, vilket innehåller livsviktiga omega-3 och omega-6-fettsyror. Lax, sill och makrill är exempel på feta fiskar. Fetthalten kan variera kraftigt beroende på säsong och vad fiskarna ätit. Sill kan t ex innehålla allt mellan 1-25 % fett. Utifrån fetthalt kan man dela in fisk i; magra (0,3-1 % fett) halvfeta (2-6 % fett) och feta (7-30 % fett).

Kolhydrater

Kolhydrathalten i fisk är mindre än 0,3 %, vilket är lägre än hos däggdjur.

Vitaminer

Feta fiskar har en hög halt av fettlösliga vitaminer som A, D och E. Feta fiskar som lax, sill, makrill och ål är den viktigaste naturliga källan av vitamin D. De magra fiskarna innehåller hög halt av vattenlösliga vitaminer (dock ej folsyra och C-vitamin).

Mineraler

Fisk innehåller relativt mycket selen, men också fosfor och jod. Järn finns mest i den mörka muskulaturen.

Protein

Mängden protein i fisk ligger runt 17-18 g/100 g färsk fisk, vilket är ungefär lika mycket som i kött. Proteinernas struktur förändras när de utsätts för värme, salt eller syra. Det som sker när vi tillagar fisk är att proteinerna denaturerar (koagulerar). Redan vid 41°C börjar muskelfibrerna att lösgöra sig från varandra. Eftersom fisk och skaldjur har korta muskelbuntar med bindväv som löses upp vid låga temperaturer så bör fisk tillagas så försiktigt som möjligt. Så snart proteinerna koagulerar anses fisken färdig. Tillagas den längre än så får man ett hårt och torrt fiskkött. Olika fiskarter uppför sig olika vid tillagning, beroende på fiskköttets struktur.

(Läs mer på www.svenskfisk.se).

Livsmedelsverkets kostrekommendationer uppdateras regelbundet på www.slv.se.

SNABB FISKGRATÄNG, 4 portioner

600 g fiskfiléer

4 dl lätt crème fraiche
1 dl svarta oliver
1 dl strimlade saltorkade tomater i olja
2 msk kaviar på tub
1 skivad zucchini
4 skivade tomater
1 dl riven parmesanost
salt, svartpeppar

Gör så här:

1. Lägg zucchini och tomat-skivor i botten av en ugnsform.
2. Skär fiskfiléerna i stora bitar och lägg på.
3. Strö över oliver och saltorkade tomater.
4. Vispa ihop crème fraiche och kaviar, och smaka av med salt och peppar. Häll över fisken.
5. Strö över parmesanosten och tillaga i ugn i 175°C, 20-25 minuter tills osten fått fin färg.

Servera med pasta eller potatis.

