

V České republice, ale i ve světě, je známým a rozšířeným pořekadlem, že konzumace ryb, rybího masa a rybích výrobků je pro lidský organismus zdravá. V České republice není ale spotřeba ryb a rybích výrobků velmi rozšířena a v konzumaci velmi zaostáváme. Ponejvíc bychom se měli zamyslet nad významem a zvýšením konzumace ryb u dětí, těhotných žen a u starých občanů.

Málokdo si uvědomuje, co se skrývá pod onou větou „je zdravá“. Jelikož i mě zajímá velmi výživa, správné stravovací návyky a vše, co by mohl člověk udělat proto, aby žil trošku zdravějším životem, zvolil jsem si tuto práci a při zpracovávání tohoto tématu jsem si odpověděl na otázku – „A v čem je tedy zdravá“.

Za zmínku určitě stojí i fakt, že v poslední době se množí názory, že rybí maso není až tak úplně zdravotně nezávadné a jen prospěšné. I já jsem při zpracování tohoto tématu narazil i na kapitolu, týkající se možných nebezpečí vyplývajících z konzumace ryb a rybího masa.

Závěrem ale nutno říct, že i když panují určité pochybnosti o prospěchu či neprospěchu konzumace ryb a rybích výrobků, vždy převažují pozitivní hodnocení a vždy je uvedeno, že jednoznačné doporučení, že konzumace ryb a rybích výrobků by se měla zvýšit, a v našich poměrech až zdvojnásobit