

NR 25 15.06.2015

CENA 1,30 ZŁ w tym 8% VAT

# Kurier tv

INDEX 374229

PROGRAM TV 19.06 – 25.06

**tylko**  
**1,30 zł**



**KUCHNIA SEZON NA BÓB**  
ZUPA, TARTA, POTRAWKA – NIECH ZAINSPIRUJĄ WAS NASZE PRZEPISY!



TYLKO U NAS WYWIAD

**WOJCIECH SZELAĞ**

DZIENNIKARZ **POLSAT NEWS** RADZI NASZYM CZYTELNIKOM, JAK ZAPLANOWAĆ WYDATKI PRZED WAKACJAMI

**KATARZYNA DĄBROWSKA**

**NA DOBRE I NA ZŁE**

# SPIEWAJĄCA PANI DOKTOR

1. Festiwal Polskich Seriali TV!



**DAMA W CZARNYM WELONIE**

GDY SKRZYWDZONA KOBIETA PLANUJE ZEMSTĘ...



**UWAGA: LETNIE PREMIERY**



**WYGNANI DO RAJU**

ZAKAZANA MIŁOŚĆ W KOLONII KARNEJ



**PRZYSTAŃ**

LATO NA MAZURACH, CZYLI NIE SAMĄ PRACĄ ŻYJĄ RATOWNICY

**ANNA GERMAN**

ANIELSKI GŁOS, PIĘKNA DUSZA I DRAMATYCZNA WALKA O ŻYCIE

**WIELKIE POWROTY**



**PODPOWIADAMY, JAKICH SERIALOWYCH NOWOŚCI NIE PRZEGAPIĆ!**

# Czego nie wiesz o rybach?

**WAŻNE!**

By pozbyć się charakterystycznego zapachu ryby, należy polać ją sokiem z cytryny lub obłożyć plasterkami. Można także obsypać ją ziołami, np. natką pietruszki.



Anna Adamczyk, dietetyczka

Są wartościowym elementem naszej diety. Stanowią źródło białka, kwasów omega-3, witamin A, D i E oraz wielu minerałów. Jednak coraz częściej zawierają sporo metali ciężkich, pestycydów i dioksyn. Czym zatem kierować się przy wyborze najlepszej ryby, podpowiada Anna Adamczyk, dietetyczka z kliniki VIMED.

**P**rzy zakupie ulubionej rybki warto zwrócić uwagę, czy ma lśniąca, śliską, elastyczną skórę, przejrzyste wypukłe oczy (nie mogą być zamglone) i różowe skrzelki. Jej łuski muszą przylegać do ciała, a zapach nie może być zbyt intensywny. **By mieć pewność, że kupiony produkt jest świeży, wystarczy włożyć go w domu do miski z wodą.**

**Dobra ryba opadnie na dno, niezdarna do spożycia zaraz wypłynie na powierzchnię.**

**Warto poznać różnicę między rybami dziko żyjącymi i hodowlanymi.** Pierwsze dorastają w naturalnym otoczeniu, a ich pożywienie nie jest sztucznie modyfikowane w przeciwieństwie do ryb hodowlanych. Wydawałoby się, że to ogromna zaleta, ale niestety,

środowisko, w którym przebywają, jest coraz bardziej zanieczyszczone, przez co chłoną wiele toksycznych związków, np. tuńczyk, rekin i łosoś bałtycki. Z kolei do hodowli zwykle wykorzystuje się gatunki ryb o niskich wymaganiach, których mięso jest mało wartościowe. To dlatego, że są łatwe w utrzymaniu, potrafią żyć w trudnych warunkach, gdzie występuje duże zagęszczenie – nawet w bardzo brudnych zbiornikach wodnych. Przykładem takich ryb są pangii i tilapie hodowane w Chinach oraz Wietnamie. By nie chorowały, dostają duże ilości antybiotyków. Karmione są sztucznymi paszami i hormonami, które powodują ich szybki wzrost. Mimo że są tanie i wyglądają okazale, te gatunki należy omijać szerokim łukiem!

A co kryje się pod tajemniczą nazwą ryba maślana? To właściwie nazwa handlowa całej grupy, charakteryzującej się dużą ilością oleju w ich mięsie. **Zawarte w tych rybach mocno niestrawne woski mogą być przyczyną przykrych objawów: biegunek,**

**wymiotów czy zmian skórnych.** Dolegliwości pojawiają się zwykle 2-3 godziny po zjedzeniu ryby,

**Masz prawo zwrócić rybę, która wydaje Ci się nieświeża.**

a trwają najwyżej dobę. Wrażliwe są zwłaszcza osoby z chorobami jelit i kobiety w ciąży.

**Dbając o zdrowie swoje i najbliższych, zawsze pytaj o certyfikat. Niebieskie oznaczenie MSC na produktach rybnych i owocach morza gwarantuje, że pochodzą ze zrównoważonych połowów i stabilnych, dobrze zarządzanych łowisk.** Dzięki temu w mniejszym stopniu wpływają na ekosystem, pozostawiają więcej ryb w morzach i oceanach oraz sprzyjają innym zwierzętom morskim.

Warto również znaleźć pobliski mały sklep rybny. Zaprzyjaźniony sprzedawca poinformuje Cię, kiedy planuje świeżą dostawę. Wtedy można bezpiecznie robić zakupy. **AA**

## JAKIE GATUNKI POWINNI JEŚĆ CHORZY?

**W** przebiegu takich dolegliwości, jak zapalenie pęcherzyka żółciowego, trzustki i wątroby polecane jest spożycie łatwo strawnego mięsa ryb chudych, tj. dorsza, sandacza, lina, dorady czy szczupaka.

**W chorobach sercowo-naczyniowych** wskazane jest jedzenie tłustych ryb morskich, np. łososia, halibuta, makreli czy śledzia, dostarczających kwasów tłuszczowych omega-3. Jednocześnie osoby z nadciśnieniem powinny unikać ryb solonych i wędzonych.

**W przypadku niedoczynności tarczycy** zaleca się odpowiednią

podaż jodu w diecie. Możemy go dostarczyć, spożywając dorsza, halibuta i flądę. Taką samą dawkę pierwiastka należy też uwzględnić w diecie kobiet ciężarnych.

**Przy nadczynności tarczycy**, gdy należy ograniczyć ilość przyjmowanego z pożywieniem jodu, warto sięgnąć po ryby słodkowodne. Najlepszy będzie sandacz i pstrąg.

Osoby z **chorobami oczu** oraz z **problemami skórnymi** powinny sięgnąć po ryby, bogate w wit. A, np. pstrąga, makrelę i łososia.

Cierpiąc na **osteoporozę**, warto jeść szprotki, sardynki i śledzie.