

Nutricionističke i zdravstvene vrijednosti ribe

Od prahistorije do danas čovjek je životom uz rijeku bio upućen na nju kao na vrlo važan izvor hrane. Vrijeme koje je proteklo kroz stoljeća ribu je svrstalo među najvažnije životne namirnice. U našem vremenu, kad se manualni rad sve više smanjuje u korist umnog, ishrana u životnom tempu ima sve važniju ulogu.

Masti i ugljikohidrati kao visokokalorične i brzo akumulativne organske tvari ustupaju — bar bi trebalo — mjesto brzoprobavljivim bjelančevinama kakvih uglavnom ima u ribljem mesu.

Bjelančevine riba sadrže sve esencijalne aminokiseline bez kojih ne bi bilo moguće uspostaviti biosintezu bjelančevina i hormona u ljudskome organizmu. U kemijskom pogledu meso riba sadrži do 80% vode, do 24% bjelančevina, do 22% masti, do 1,5% minerala od kojih su naročito važni Ca, P, Mg kao i niz oligo-elemenata koji su izuzetno važni u odvijanju hiljada kemijskih reakcija, naročito u jetri, u očuvanju pH-vrijednosti tjelesnih tečnosti,

u nervnoj i kemijsko-humoralnoj regulaciji psihofizičke ravnoteže organizma. Za normalno dvijanje procesa supstancijske izmjene u živim organizmima potrebne su supstancije naročito fiziološkog djelovanja — vitamini.

Ovu činjenicu najprije su zapazili i odgonetnuli liječnici zaključujući da vitamini nisu ni masti, ni bjelančevine, ni ugljikohidrati, da ne učestvuju u izgradnji ljudskog tijela niti se pretvaraju u bioenergiju, nego su katalizatori važnih biokemijskih procesa bez kojih bi u cjelini život bio nemoguć ili defektan.

Vitamini su jedan od osnovnih sastojaka ribljeg mesa. Zajedno sa hormonima i fermentima kontroliraju procese biokemijskih reakcija (prema Gaytonu u jetri u jednoj minuti odvija se oko 400 000 reakcija).

— Vitamin A — akseroftol, antiinfekcioni vitamin prisutan u ribljem ulju, važan u fiziologiji oka te u regeneraciji retine.

— Vitamin B₂ — riboflavin zastupljen u mliječi i u ikri

— važan za djelovanje nervnog sistema.

— Vitamin D — antirahitični vitamin sprečava svojim prisustvom u hrani rahitis koji se javlja kod mladih životinja i djece, tzv. englesku bolest, tj. bolest koja sprečava stvaranje osteoblasta i osteocita u koštanoj tkivu. Bolest je, dakle, posljedica smetnji supstancijske izmjene kalcija i fosfora u mladom organizmu.

Proučavanjem vitamina D došlo se do spoznaje da su i u njemu prisutne podvarijante D₁, D₂, D₃, D₄, D₅, D₆. Nešto što se fiziološki ne može mimoići jeste napomena da su komponente vitamina D, kao i njegova provitamina ergosterina, termički vrlo stabilne (od 84 do 117 °C) pa je to najvažniji razlog što nastaje prilikom izlaganja organizma sunčevim zracima, u dužem vremenskom razdoblju, te u stalnoj akumulaciji.

Najznačajniji izvori vitamina D jesu riblja ulja, naročito karakteristična za rod *Hippoglossus-IVERCI*, stanovnike sjevernog Atlantika koji dosežu težinu do 300 kg.

— Vitamin E — prisutan u nešto manjim količinama u ribljem mesu, a značajan je za rad spolnih žlijezda i hormona.

Zbog velike količine vode te malog postotka vezivnoga tkiva meso riba lako je i brzo probavljivo, a zbog totalnog odsustva ugljikohidrata osnovni je izvor dijetalne ishrane.

Prije navedeni podaci o kemijskom sastavu, konglomeratu organski značajnih komponenti u životu i radu čovjeka, u vremenu kompjuterizacije, utičaju mas-medija i životne sredine, kad se u ljudski mozak srednje psihički opterećenog čovjeka slijeva oko 60 000 informacija u jednom danu, meso ribe može poslužiti kao revitalizator u organizmu.

Neki pokazatelji govore da stanovnici Japana kao znatni potrošači ribe u ishrani u vrlo malom broju boluju od srčanih bolesti, da kod Eskima nema bolesti krvnih sudova. U Holandiji su od mesa riba proizveli koncentrat masnih kiselina kojim se sprečava infarkt itd.

Moja namjera u ovom izlaganju nije bila da kažem nešto novo, nepoznato i nedostupno. Bilo je to, u stvari, glasno razmišljanje o svemu onome, što smo manje-više svi čuli, naučili i znali, no s vremenom i zaboravili.