

# Tuńczyk

Tuńczyki to bardzo duże, drapieżne ryby morskie należące do rodziny makrelowatych. Osiągają wagę nawet 700 kg. Występują w tropikalnych akwenach, głównie Atlantyku, Pacyfiku oraz Morza Śródziemnego. Ryby te spotykane są czasami również w nieco zimniejszych morzach, na przykład Morzu Północnym. Najpopularniejsze poławiane gatunki to tuńczyk biały, żółtopłetwy oraz pasiasty.

Tuńczyk w Polsce pojawia się najczęściej w formie konserwowej, w zalewie olejowej. Największymi jego producentami są Tajlandia, Hiszpania, Ekwador oraz Stany Zjednoczone.

## Tuńczyk - właściwości

Tuńczyk jest rybą najbardziej wartościową pod względem wartości odżywczych. **Zawiera w swoim składzie dużo niacyny, witaminę A, a także ryboflawinę i witaminę B6.** Niacyna jest odpowiedzialna za przemianę dostarczanego pożywienia w energię, to znaczy rozkłada kwasy tłuszczowe i węglowodany. Ma wpływ na poziom cholesterolu we krwi. Niedobór tego składnika wywołuje groźną pelagrę. Tuńczyk to także źródło witaminy D3, która jest bardzo ważna w okresie niedoborów naturalnego światła. Wpływa ona na wytrzymałość układu kostnego.

**Świeży tuńczyk w 100 g zawiera 4,6 g tłuszczu, z czego 1,36 g to wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Zawiera również 1000 mg kwasów EPA i DHA. Taka sama porcja tuńczyka w oleju to już odpowiednio 9 g tłuszczu, 4,53 g wielonienasyconych kwasów tłuszczowych oraz jedynie 150 mg kwasów EPA i DHA.** Widać więc wyraźnie, że świeża ryba jest pod tym względem o wiele zdrowsza, a konserwacja pozbawia ją wielu cennych składników. Wysoka zawartość kwasu DHA jest bardzo korzystna dla kobiet w ciąży, ponieważ wpływa on na rozwój mózgu u płodu. Jednak w sprawie jedzenia tuńczyka przez ciężarne narosło wiele kontrowersji, związanych z prawdopodobnym gromadzeniem się w organizmie tej ryby metali ciężkich. Tuńczyk to ryba bardzo duża i długowieczna, więc stężenie szkodliwych substancji dostających się do organizmu tego zwierzęcia może być spore.

Tuńczyk to źródło nienasyconych kwasów tłuszczowych, przede wszystkim omega-3. Ich obecność w diecie zwiększa odporność, chroni przed miażdżycą, tworzeniem zakrzepów, a także obniża zawartość frakcji LDL cholesterolu we krwi.

**Mięso tuńczyka dostarcza dużej ilości białka. W 100 g tuńczyka znajdują się aż 24 g białka.** Zawiera również egzogenne aminokwasy, które nie są tworzone przez organizm, a mogą być dostarczane jedynie wraz z pożywieniem. Białko z tuńczyka jest lekkostrawne i dobrze przyswajalne.

## Tuńczyk - zastosowanie

**Najlepiej jeść świeżego tuńczyka w formie pieczonej lub grillowanej, ponieważ w formie smażonej wytwarzane są kwasy tłuszczowe trans. Tuńczyk jest delikatny w smaku, dlatego obróbka cieplna powinna trwać jak najkrócej. Popularnym daniem są między innymi steki z tuńczyka.**

W Polsce trudności z dostępnością tej ryby w formie świeżej sprawiają, że

popularnością cieszy się ryba w formie konserwowej. Traci ona wiele składników odżywczych i witamin na skutek takiej formy konserwacji, ale i tak posiada ich wiele. Przed zakupem należy dokładnie zapoznać się z etykietą, by wybrać produkt jak najmniej przetworzony, bez niepotrzebnych dodatków smakowych. Najwięcej niacyny znajduje się w konserwie z tuńczykiem w kawałkach. Tuńczyk w takiej formie doskonale pasuje do sałatek i past.

Author: Bonavita.pl

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/tunczyk>

